

ธรรมบรรยาย

พระสุพรหมยานเถระ (ครูบาพรหมา พฺรหฺมจกฺโก)

วัดพระพุทธบาทตากผ้า ต.มะกอก อ.ป่าซาง จ.ลำพูน

นายแพทย์ นินาท ชินะโชติ

พิมพ์แจกเป็นธรรมบรรณาการ

ธรรมบรรยาย พระสุพรหมยานเถระ (ครูบาพรหมา พรหมจกฺโก)

ธรรมบรรยาย

พระสุพรหมยานเถระ

(ครูบาพรหมา พฺรหฺมจกฺโก)

วัดพระพุทธบาทตากผ้า

ต. มะกอก อ. ป่าซาง จ. ลำพูน

นายแพทย์นินาท ชินะโชติ

๒ ซอยอารีสัมพันธ์ ๑๑ เขตพญาไท ป.ท. ๑๐๔๐๐

โทร. ๒๗๙๑๗๐๓

พิมพ์แจกเป็นธรรมบรรณาการ

"ความหลงรัก หลงชัง หลงยินดียินร้าย หลงว่ามี หลงว่าจน หลงในอารมณ์ทั้งหลายต่าง ๆ นานาสารพัดอย่าง เมื่อเราจะชำระสะสางให้ความหลงนี้เบาบาง หรือว่าหายจากจิตใจของเรา เราก็ต้องเจริญกัมมัฏฐานภาวนา..."

ขออุทิศกุศลจากธรรมทานนี้แด่

"ครูบาพรหมา พฺรหฺมจกฺโก"

ผู้ทรงคุณอันประเสริฐแห่งล้านนา



พระสุพรหมยานเถระ

(ครูบาพรหมา พฺรหฺมจกฺโก)

สารบัญ

บทนำ

ลำดับแห่งการปฏิบัติธรรม

"ขึ้นชื่อว่ากัมมัฏฐานภาวนาแล้ว บทใดก็ดีเหมือนกัน จะถือเอาบทใดบทหนึ่งเป็นอารมณ์ก็ได้ คือเมื่อบำเพ็ญไป ปฏิบัติไป จิตใจดีขึ้น กิเลสอย่างกลางคือ นิวรณ์ทั้ง ๕ มีกามฉันท์ ความพอใจรักใคร่ในกามารมณ์ มีรูปเป็นต้นได้ลดน้อยถอยลง ถึงกับหายไป จิตใจตั้งมั่นเป็นสมาธิธรรมแล้ว ก็จัดว่าเป็นทางปฏิบัติที่ชอบและถูกต้องตามพระพุทธประสงค์...."

ลำดับแห่งการปฏิบัติธรรม

ญาติโยมทั้งหลาย วันนี้ท่านทั้งหลายมีความประสงค์มุ่งหมายจะฟังธรรมะเรื่องการปฏิบัติธรรมโดยเฉพาะ อาตมาจึงขอนำเอาเรื่อง "ลำดับแห่งการปฏิบัติธรรม" ตามที่ได้สดับมาและที่รู้สึกนึกได้ในเวลานี้มาแสดงโดยย่อพอเป็นใจความ

ก่อนที่จะแสดงถึงเรื่องการปฏิบัติธรรมนี้จะขอเล่าถึงเรื่องเทวดาที่มากราบทูล และพระพุทธเจ้าเสียก่อน คือ ในครั้งพุทธกาลมีเทวดาตนหนึ่งได้เข้ามากราบทูลพระพุทธเจ้า แล้วได้แสดงความคิดเห็นของตนว่า "ชีวิตเป็นของน้อย ถูกชรารุกรานเงียบ ๆ อยู่เสมอ รุกรานไปสู่ความตาย ไม่มีอะไรต้านทานไว้ได้ ถ้าใครเพ่งเห็นภาวะที่น่ากลัวอันนั้นในความตายแล้ว พึงรีบทำบุญอันจะนำมาซึ่งความสุข ดังนี้

พระพุทธเจ้าตรัสตอบว่า "ชีวิตเป็นของน้อย ถูกชรารุกรานเงียบ ๆ อยู่เสมอ รุกรานไปสู่ความตาย ไม่มี

อะไรต้านทานไว้ได้ ถ้าใครเพ่งเห็นความน่ากลัวนั้นในความตายแล้วพึงรีบคืนคลาย ละโลกามิส พอใจในนิพพาน” ดังนี้

ท่านผู้ฟังทั้งหลายเราจะเห็นได้ว่าเทวดาต้องการบุญ ต้องการความสุขและต้องการที่จะอยู่ในโลกนี้ต่อไป จึงได้กล่าวอย่างนั้น ส่วนพระพุทธองค์ท่านได้พ้นจากกิเลส พ้นจากบุญและบาปอันเป็นตัวกรรมที่จะนำไปสู่ภพน้อยภพใหญ่ ไม่ติดข้องและไม่ต้องการเวียนว่ายตายเกิดต่อไปอีกแล้ว จึงได้ตรัสอย่างนั้น

อาศัยดำรัสของพระพุทธองค์ที่ตรัสว่า พึงรีบคืนคลาย ละโลกามิส (เหยื่อล่อของโลก) พอใจในนิพพานนั้น ซึ่งเป็นถ้อยคำที่สูงและมีคุณค่ายิ่ง เป็นถ้อยคำที่พวกเราเหล่าพุทธบริษัทผู้หวังปฏิบัติต่อโลกุตรธรรม พึงจำใส่ใจแล้วพิจารณาคืนคลายละเสียซึ่งความสุข ความสนุกเพลิดเพลินในกามารมณ์อันเป็นเหยื่อล่อของโลก แล้วตั้งใจประพฤติปฏิบัติตามองค์แห่งอัฏฐังคิกมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งย่อเข้ามาก็ได้แก่ ศีล สมาธิ

ปัญญา ให้เกิดมีขึ้นในสันดาน ก็จะได้เป็นปัจจัยแก่มรรค ผล นิพพาน อันเป็นจุดมุ่งหมายของผู้ปฏิบัติธรรมโดยแท้

อันดับต่อไปจะได้แสดงลำดับแห่งการปฏิบัติธรรม ๕ ประการ คือ.–

๑. สติ สัมปชัญญะ
๒. หิริ โอตตัปปะ
๓. อินทรีย์สังวรณ์
๔. ศีลสังวรณ์
๕. สมาธิภาวนา

อธิบายพอเป็นใจความดังนี้.

๑. สติ ความระลึกได้, สัมปชัญญะ ความรู้ตัว ธรรมะ ๒ ประการนี้เป็นพหุปการธรรม คือเป็นธรรมมีอุปการะมาก ควรนำไปใช้ในที่ทุกสถาน ผู้ตั้งอยู่ในองค์ธรรม ๒ ประการนี้ชื่อว่า "เป็นผู้ไม่ประมาท" ผู้ปฏิบัติธรรมพึงปลูกสติให้เกิดมีขึ้นในสันดานก่อนที่จะทำอะไร จะพูดจาปราศัยอะไรและนึกคิดอะไรก็ให้มีสติ ตลอดถึงการหายใจเข้า – ออกก็ให้มีสติติดตามทุก

ลมหายใจ ขณะที่กำลังทำ กำลังพูดและกำลังคิดก็ให้มีสติ ตลอดถึงการหายใจ เข้า ออก ก็ให้มีสติติดตามทุกลมหายใจ ขณะที่กำลังทำ กำลังพูดและกำลังคิดก็ให้มีสัมปชัญญะ รู้ตัวทั่วพร้อมอยู่เสมอจึงจะเป็นการดี

๒. หิริ ความละอาย, โอตตัปปะ ความเกรงกลัว ธรรมะ ๒ ประการนี้เป็นโลกบาล คือคุ้มครองโลก โลกคือหมู่สัตว์ผู้ใดประพฤติปฏิบัติตามธรรมคือ "มี หิริ และ โอตตัปปะ" พระธรรมก็ย่อมรักษาผู้นั้นมิให้ตกไปในที่ชั่ว

ธรรมะ ๒ ประการนี้ท่านผู้รู้กล่าวว่าเป็น "สุกก-ธรรม" คือธรรมอันขาว และเป็นเทวธรรมคือธรรมของเทวดา ถ้ามีธรรม ๒ ประการนี้ประจำใจจะไม่ได้ไปตกอบาย แม้ผีเสือเชือยักษ์ก็ไม่สามารถที่จะทำร้ายได้ ผู้ปฏิบัติธรรมพึงมีธรรมะ ๒ ประการนี้ประจำใจ อย่าได้ทำบาปกรรมอันใดแม้แต่น้อย ทั้งในที่ลับและที่แจ้งจึงจะเป็นการดี

๓. อินทรีย์สังวร สำรวมอินทรีย์ ๖ คือระวังตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ไม่ให้มีความยินดียินร้าย

ครอบงำได้ ในเวลาเห็นรูปด้วยนัยน์ตาเป็นต้น อินทรีย์ คือความเป็นใหญ่ เช่น ตาเป็นใหญ่ในการดู หูเป็นใหญ่ในการฟัง เป็นอาทิ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า "ทวาร" คือประตูหรือช่องทาง ๖ ประตู

บาป บุญ คุณ โทษ จะเกิดก็เกิดที่นี่ จะดับก็ดับที่นี่ อินทรีย์หรือประตูทั้ง ๖ นี้เมื่อมีสติสำรวมระวังดีก็เป็นบุญเป็นคุณ และเป็นประโยชน์ ถ้าขาดสติไม่สำรวมรักษาก็ไร้ประโยชน์และให้โทษหลายประการ ผู้ปฏิบัติควรมีสติสำรวมรักษาอินทรีย์ ๖ ให้สงบระงับจึงจะเป็นการดี

๔. ศีลสังวรณ์ สำรวมรักษาศีล คือรักษากาย วาจาเรียบร้อยดีไม่มีโทษ ศีลคือปกติภาพแห่งกาย วาจา เป็นเครื่องชำระบาปอย่างหยาบที่เกิดทางกาย วาจาให้บริสุทธิ์ ศีลเป็นของหอมและเย็นยิ่งกว่าน้ำและของหอมใด ๆ ในโลก ศีลย่อมระงับความเดือดร้อนภายในใจ และเป็นมูลฐานอันสำคัญยิ่งของสมาธิภาวนา ผู้มีศีลบริสุทธิ์แล้วย่อมไม่คลาดแคล้วจากโภคะ และสวรรค์ นิพพาน ผู้ปฏิบัติธรรม

พึงตั้งใจสำรวมรักษาชำระศีลของตนให้บริสุทธิ์ อย่าให้ศีลขาดตกและเศร้าหมองจึงจะเป็นการดี

(เมื่อผู้ปฏิบัติตั้งอยู่ในความไม่ประมาท คือมีสติสัมปชัญญะ มี หิริ โอตตัปปะ มีความสำรวมอินทรีย์ดี และมีศีลบริสุทธิ์ ก็ชื่อว่าได้ชำระกิเลสอย่างหยาบออกจาก กาย วาจา และใจ เป็นอันดี ย่อมควรแก่การบำเพ็ญกัมมัฏฐานภาวนา เพื่อชำระกิเลสอย่างกลางและอย่างละเอียดที่หมักดองอยู่ในสันดานต่อไป)

๕. สมาธิภาวนา การเจริญสมาธิให้เกิดมีขึ้นในสันดาน สมาธิความตั้งใจมั่นเป็นองค์ธรรมที่มีคุณค่าสูงและสำคัญ เป็นที่รวมกำลังของจิตและเป็นที่รวมกำลังของธรรมะ เช่น อัฏฐังคิกมรรคมีองค์ ๘ ถ้าสัมมา-สมาธิเกิดขึ้นจึงจะได้ชื่อว่า "มัคคสมังคี" คือ ความพร้อมมูลแห่งอัฏฐังคิกธรรม

การบำเพ็ญภาวนาให้เกิดมีขึ้นซึ่งสมาธิธรรม คือการปฏิบัติในสมถกัมมัฏฐาน ๔๐ องค์ มีปฐวีกสิณเป็นต้น โดยถือเอาบทใดบทหนึ่งที่ชอบแก่จริตของตนเป็น

อารมณ์ คือเครื่องยึดเหนี่ยวของใจ เป็นอุบายชำระใจให้บริสุทธิ์และตั้งมั่นเป็นสมาธิธรรมก็เป็นอันใช้ได้

มีเรื่องเล่าสืบ ๆ กันมาว่า ในสมัยดึกดำบรรพ์มีพระฤาษี ๒ องค์บำเพ็ญตบะธรรมอยู่ในป่าหิมพานต์องค์หนึ่งถือ "ภควา" อีกองค์หนึ่งถือ "ภควือ" เป็นอารมณ์ ต่างก็ตั้งใจทำจริงทำจัง ผลที่สุดก็ได้สำเร็จญาณและเหาะได้เหมือนกัน (ความจริง ภควา หรือ ภควือ เป็นพุทธานุสติ มีอารมณ์มาก ไม่สามารถสำเร็จญาณขั้นสูงได้ จะสำเร็จได้ก็เพียงอุปจารฌานเท่านั้น)

ที่ได้นำเอาเรื่องนี้มากล่าว ก็เพื่อเป็นนิทัศน์อุทาหรณ์แก่โยคาวจรได้ประกอบการพิจารณา ขึ้นชื่อว่ากัมมัฏฐานภาวนาแล้วบทใดก็ดีเหมือนกัน จะถือเอาบทใดบทหนึ่งเป็นอารมณ์ก็ได้ คือเมื่อบำเพ็ญปฏิบัติไปจิตใจดีขึ้น กิเลสอย่างกลางคือ นิวรณ์ทั้ง ๕ มีกามฉันท์ ความพอใจรักใคร่ในกามารมณ์ มีรูปเป็นต้น ได้ลดน้อยถอยลงถึงกับหายไป จิตใจตั้งมั่นเป็นสมาธิธรรมแล้วก็จัดว่าเป็นทาง

ปฏิบัติที่ชอบและถูกต้องตามพุทธประสงค์ สมกับพุทธภาษิตที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า "ผู้เห็นภัยในวัฏฏสงสารพึงเจริญสมาธิให้เกิดมีขึ้นในสันดาน เมื่อจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิแล้วย่อมรู้ตามความเป็นจริง ดังนี้.

ฉะนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมพึงบังเกิดศรัทธาความเชื่อความเลื่อมใสในพระรัตนตรัย และในสมาธิภาวนา พยายามหาโอกาสเวลา สละกิจการน้อยใหญ่เข้าสู่ที่สงัด หรือห้องพระ นั่งขัดสมาธิหรือพับเพียบตามควรแก่ภาวะของตน น้อมจิตเอากัมมัฏฐานบทใดบทหนึ่ง เป็นต้นว่าพุทโธ หรือ พองหนอ ยุบหนอ หรืออานาปานสติเป็นอารมณ์ ตั้งสติคอยกำหนดอารมณ์กัมมัฏฐานไปช้า ๆ อย่ารีบด่วน ให้ทำด้วยใจเย็น ๆ หายใจเข้าออกให้สม่ำเสมอ ให้ละเอียดอ่อนโยน เพราะการภาวนาเป็นงานของจิตโดยเฉพาะ

ค่อยรวมกำลังจิตดิ่งลงสู่จุดของอารมณ์กัมมัฏฐาน พร้อมกับให้มีสัมปชัญญะความรู้ตัว พิจารณาอารมณ์กัมมัฏฐานให้เห็นประจักษ์แจ้งชัดขึ้นในใจ ค่อยกำหนดไป ๆ ด้วยความวิริยะอุตสาหะและอดกลั้นบรรเทาได้

นานเท่าไรก็ยิ่งดี (ระวังอย่าง่วงนอนเป็นอันขาด) นาน เข้าจิตก็จะติดแนบแน่นกับอารมณ์กัมมัฏฐาน

ต่อจากนั้น ปีติ คือ ความอิ่มใจ, ปราโมทย์ คือ ความร่าเริงบันเทิงใจก็จะเกิดขึ้น นามกายก็จะสงบระงับ "ความสุขกายสุขใจก็จะเกิดขึ้น จะรู้สึกสบายและเยือกเย็น จากนั้นสมาธิอันประกอบด้วยองค์ ๓ คือ ปริสุทโธ จิตบริสุทธิ์สะอาด, สมาหิโต จิตตั้งมั่น, กัมมนีโย จิตคล่องแคล่วควรแก่การพิจารณาสภาวธรรมที่จะเกิดขึ้น

เมื่อสมาธิเกิดขึ้นแล้ว นิวรณ์ ๕ ประการอันเป็นปฏิปักษ์ต่อสมาธิก็จะสงบระงับดับไป เมื่อผู้ปฏิบัติมาตั้งใจบำเพ็ญสมถภาวนา บังเกิดได้ซึ่งสมาธิอันประกอบด้วยองค์ ๓ ดังกล่าวแล้ว ย่อมเป็นผู้ที่ได้ชื่อว่าเป็นผู้บริบูรณ์ด้วย สมาธิภาวนาเป็นอันดี

อันดับต่อไปก็ควรแก่การพิจารณาสภาวธรรม คือ รูปนาม หรือขันธ์ ๕ ให้รู้ตามความเป็นจริงโดยการเจริญวิปัสสนาภาวนา ตามนัยแห่งสติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิตตา และธรรมานุปัสสนา คือให้พิจารณา

ว่า กาย เวทนา จิต และธรรมนี้ก็สักแต่ว่าเป็นกาย เป็นเวทนา เป็นจิตและเป็นธรรม ไม่ใช่ สัตว์ บุคคล ตัวตนเราเขา เป็นของไม่จีรังยั่งยืน ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตน เป็นของว่างเปล่า ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา

พิจารณากำหนดไป ๆ นานต่อนานจนกว่าวิปัสสนาญาณ มีนามรูปปริจเฉทญาณ คือ ญาณที่แยกรูปแยกนามออกจากกันเด็ดขาด เป็นต้น ตลอดถึงนิพพิทาญาณ คือ ญาณที่มีความเบื่อหน่ายในสัตว์สังขารจะเกิดมีขึ้น เมื่อนิพพิทาญาณเกิดขึ้นแล้ว วิราคะ คือ ความคลาย ความถอนเสียซึ่งความกำหนัด ความขัดเคือง ความลุ่มหลงและวุฏฐานคามินี วิปัสสนาญาณที่ยังโยคีบุคคลผู้บำเพ็ญวิปัสสนาญาณให้ปล่อยวางสังขาร ให้ถึงความดับในโสดาปัตติมรรคญาณก็จะเกิดขึ้น

จากนั้นจิตใจก็จะหลุดพ้นจากความเกาะเกี่ยวเหนี่ยวแน่น คือ กิเลส เป็นสมุจเฉทปหาน ตามกำลังของอริยมรรค เมื่อผู้ปฏิบัติได้บำเพ็ญวิปัสสนาภาวนาบังเกิดขึ้นได้ ซึ่งวิปัสสนาญาณและอริยมรรคญาณ

ดังกล่าวแล้ว ก็ย่อมได้ชื่อว่าเป็นผู้บริบูรณ์ด้วยวิปัสสนาภาวนาเป็นอันดี ชีวิตของโยคีผู้ปฏิบัติธรรมมาถึงขั้นนี้ชื่อว่าเป็นแก่นสาร ประกอบไปด้วยคุณธรรมความดีหลายประการ ชื่อว่าได้ปิดประตูอบายทั้ง ๔ มีสุคติเป็นที่ไปในเบื้องหน้าเที่ยงแท้แน่นอน

ในอวสานกาลเป็นที่สุดนี้ ขอให้ญาติโยมทั้งหลายอย่าได้ประมาท จงพยายามหาเวลารักษาศีลและเจริญกัมมัฏฐานภาวนาเพื่อชำระกาย วาจา และอบรมจิตใจของตนให้บริสุทธิ์ด้วยดี อย่าให้เสียทีที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนาอันหาได้โดยยากนี้ อาตมาได้แสดงโอวาทคำสอนเรื่อง "ลำดับแห่งการปฏิบัติธรรม" มาโดยย่อก็เห็นว่าพอสมควรแก่เวลา จึงขอยุติเพียงเท่านี้.

บทนำ

วิปัสสนาภาวนา

“การที่พระพุทธศาสนาทรงไว้ซึ่งความประเสริฐยิ่งกว่าศาสนาอื่นใดในโลกทั้งหมด ก็เพราะวิปัสสนานี่แหละเป็นแก่นแท้และเป็นหลักใหญ่ บุคคลผู้ใดยังเข้าไม่ถึงคือยังไม่ได้เจริญวิปัสสนาภาวนาแล้วจะมาเข้าใจทึกทักเอาว่า ตนได้เข้าถึงแก่นแห่งธรรม ว่าตนมีความรู้ซาบซึ้งในคำสอนของพระพุทธศาสนาอย่างถูกต้อง บุคคลผู้นั้นจะมาเข้าใจเอาเองอย่างนี้ยังใช้ไม่ได้เป็นอันขาด....”

วิปัสสนาภาวนา

นโม ตสฺสตฺถุ ฯ

ท่านสาธุชนผู้สนใจในธรรมทั้งหลาย

ณ โอกาสบัดนี้ อาตมาจักได้แสดงเรื่องวิปัสสนาภาวนาตามที่มาในสติปัฏฐานทั้ง ๔ อันเป็นเรื่องที่ควรรู้ ควรเข้าใจ และควรปฏิบัติ, เพราะวิปัสสนาภาวนาเป็นภาวนากรรมอันประเสริฐ เป็นภาวนากรรมอันวิเศษและสูงสุด, มีแต่เฉพาะในพระพุทธศาสนานี้เท่านั้น ในศาสนาอื่นมิได้มี

การที่พระพุทธศาสนาซึ่งเป็นศาสนาที่มีอานุภาพพิเศษและทรงไว้ซึ่งความประเสริฐยิ่งกว่าศาสนาอื่นใดในโลกทั้งหมดก็เพราะ "วิปัสสนาภาวนา" นี้แหละเป็นแก่นแท้ และเป็นหลักใหญ่ บุคคลผู้ใดยังเข้าไม่ถึง คือยังไม่ได้เจริญวิปัสสนาภาวนา แล้วจะมาเข้าใจทึกทักเอาว่าตนได้เข้าถึงแก่นแห่งธรรม ว่าตนมีความซาบซึ้งในคำสอนของพระพุทธศาสนาอย่างถูกต้อง, บุคคลผู้นั้นจะมาเข้าใจเอาอย่าง

นี้ยังใช้ไม่ได้เป็นอันขาด, ส่วนบุคคลผู้ใดที่ไม่ประมาท ได้ตั้งใจเจริญวิปัสสนาภาวนา จนได้ผ่านญาณ ๑๖ ไปแล้ว บุคคลผู้นั้นพึงได้ชื่อว่าเข้าถึงแก่นแห่งธรรมะ เป็นผู้ที่ซาบซึ้งถึงคำสอนแห่งพระพุทธศาสนาอย่างถูกต้องโดยแท้

การที่วิปัสสนาภาวนาเป็นของประเสริฐ เป็นของวิเศษและสูงสุดนั้น ก็เพราะเป็นหลักปฏิบัติที่สามารถจะนำสัตว์ออกจากทุกข์ ในวัฏฏสงสารได้โดยแท้จริง พระพุทธองค์ทรงประกาศพระพุทธศาสนา ก็มีพระพุทธประสงค์จะให้เวไนยสัตว์ได้ปฏิบัติตนเพื่อให้หลุดพ้นจากทุกข์ ในวัฏฏสงสารนี้แหละ เป็นประการสำคัญ

ต่อนี้ไปจักได้แสดงถึง "สติปัฏฐานทั้ง ๔", คำว่า "สติปัฏฐาน" คือที่ตั้งแห่งสตินี้ มีนัยอันพิสดารกว้างขวางมาก ไม่สามารถจะนำมากล่าวให้สิ้นสุดได้ ในที่นี้จะขอรวบรัดตัดตอนกล่าวโดยย่อพอเป็นใจความ เพื่อเป็นแนวทางแห่งการปฏิบัติแก่สาธุชนผู้สนใจ ตามที่พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสไว้ว่า ทางนี้เป็นทางเอก

เป็นทางให้เกิดความบริสุทธิ์แก่สัตว์ทั้งหลาย เป็นทางระงับดับเสียซึ่งความเศร้าโศกเสียใจ พิไรรำพัน เป็นทางให้ถึงซึ่งความสิ้นทุกข์ โทมนัส เป็นทางให้ได้ซึ่งธรรมที่ควรรู้อย่างยิ่ง เป็นทางให้ถึงซึ่งพระนิพพานดังนี้

ทางอันเอกนี้คือ "สติปัฏฐานทั้ง ๔" อันได้แก่ความกำหนดพิจารณาเห็นกายของตนอันกว้างศอก ยาววา หนาคืบนี้ อันเป็นไปในอิริยาบถทั้ง ๔ คือการเดิน ยืน นั่ง นอน, กำหนดพิจารณาเห็นเวทนา คือความรู้สึกว่าเป็นสุข เป็นทุกข์ และไม่สุขไม่ทุกข์ภายในตน, กำหนดพิจารณาเห็นจิต คือ สิ่งที่ให้สำเร็จความนึกความคิด และสะสมอารมณ์ต่าง ๆ ไว้, กำหนดพิจารณาเห็นธรรมทั้งหลายทั้งที่เป็นกุศลและอกุศล ตลอดถึงนามรูป, ว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวงนี้ เพียงแต่เป็นกาย เป็นเวทนา เป็นจิตและเป็นธรรมเท่านั้น ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตน เราเขา, เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา, มีการเกิดขึ้นในเบื้องต้น ตั้งอยู่ในท่ามกลาง และดับไปในที่สุด, จนเกิดความเบื่อหน่าย คลายความ

กำหนัดกำจัดอวิชชา และโทมนัส คือความยินดียินร้ายในโลกเสียได้ โดยอาศัยความเพียร อาศัยสติและสัมปชัญญะ เป็นหลักใหญ่และสำคัญ

วิธีปฏิบัติตามนัยที่เอา พอง ยุบ หรือเอารูปนามเป็นอารมณ์ ก่อนอื่นให้ปฏิบัติดังนี้ คือผู้ชายนั่งขัดสมาธิ ผู้หญิงนั่งพับเพียบ เอามือขวาทับมือซ้าย วางไว้บนตัก หลับตา งับปาก ลิ้นก็อย่าได้กระดุกกระดิก ตั้งตัวให้ตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า หายใจเข้า ออกให้สม่ำเสมอ ใช้สติคอยกำหนดลมหายใจเข้า ออก คอยสังเกตที่ท้องของเรา จะรู้สึกว่าพองขึ้นมา แล้วก็ยุบลงไป ๆ แล้วก็พองขึ้นมาอีก ให้ตั้งใจกำหนดขณะเมื่อหายใจเข้า ท้องพองขึ้น ให้เอาสติไปกำหนดที่ท้องว่า "พองหนอ", ขณะเมื่อหายใจออก ท้องยุบลงก็ให้เอาสติไปกำหนดที่ท้องว่า "ยุบหนอ"

โดยทำนองนี้ไปเรื่อย ๆ ได้ประมาณ ๑๕ นาที เป็นอย่างน้อย หรือว่าได้นานเท่าไรยิ่งดี ผู้ปฏิบัติพึงเข้าใจว่า พอง ยุบ เป็นรูป จิตหรือสติที่ไปกำหนดเป็นนาม

รูปและนามนี้แหละที่เป็นที่ตั้งที่เกิดแห่งวิปัสสนาญาณ การกำหนดให้ปักจิตปักใจดิ่งลงไป ๆ จนกว่าจิตจะตั้งมั่นเป็นสมาธิ เมื่อจิตเป็นสมาธิแล้วก็ย่อมจะรู้จะเห็นตามความเป็นจริงของสภาวธรรม คือรูปนามแจ้งชัดขึ้นในใจ รูปนามที่เกิดดับไป เกิดขึ้น ดับไป ปรากฏโดยอาการแห่งพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ต่อจากนั้นวิปัสสนาญาณทั้งหลาย ๑๑ ดวง อันมีนามรูปปริเฉทญาณเป็นต้น มีสังขารูปเปกขญาณและอนุโลมญาณเป็นที่สุดก็จักเกิดขึ้นในสันดาน ถ้าบุญสมภารแก่กล้าก็อาจจะได้สำเร็จซึ่งมรรคผลนิพพานในปัจจุบันชาตินี้ ดังท่านพระจูฬปันถก อันจักได้ยกมากล่าวดังต่อไปนี้คือ.–

พระจูฬปันถกนั้น เป็นผู้ที่มีปัญญาทึบ อันท่านพระมหาปันถกผู้เป็นพี่ชายให้เรียนธรรมกถาบทเดียวซึ่งมีความว่า.–

“ปทุมํ ยถา โกกนุทํ สุคนฺธํ
ปาโต สิยา ผุลฺลมวีตคนฺธํ
องฺคีรสํ ปสฺส วิโรจมานํ
ตปนฺตมาทิจฺจมิวนฺตลิกฺเขติ

ความว่า.– " ดอกบัวโกกนุท มีกลิ่นหอม บานแต่เช้า พึงมีกลิ่นไม่ไปปราศฉันใด เธอจงเห็นพระอังคีรส คือพระพุทธเจ้าผู้ไม่โรจน์อยู่ ดุจพระอาทิตย์ส่องแสงในกลางหาว ฉะนั้น"

ท่านจูฬปันถกตั้งใจท่องอย่างเอาจริงเอาจัง ตั้ง ๔ เดือนก็จำไม่ได้ เนื่องจากในชาติก่อนท่านได้บวชในศาสนาแห่งพระพุทธเจ้า ทรงพระนามว่ากัสสปะ ท่านเป็นผู้ที่มีสติปัญญาดี ว่องไวไหวพริบ ได้หัวเราะเยาะเย้ยใส่พระภิกษุผู้มีปัญญาทึบองค์หนึ่ง ภิกษุรูปนั้นเกิดความละอายและน้อยใจจนน้ำตาตก, ก็เลยเป็นกรรมติดตามมาบังเกิดในท่านจูฬปันถกภิกษุ ผู้มีปัญญาทึบดังกล่าวแล้ว

พระพุทธองค์ได้ทรงเล็งเห็นอุปนิสัยของท่านจูฬปันถก ที่ได้สะสมอบรมวิปัสสนาภาวนามาแต่ชาติก่อน, จึงพาท่านจูฬปันถกไปสู่คันธกุฎี ให้นั่งที่หน้ามุขคันธกุฎี ณ ด้านทิศตะวันออกแล้วมอบท่อนผ้าขาว

สะอาดผืนหนึ่งให้ ได้ตรัสสั่งว่า "จูฬปันถก ท่านจงหันหน้าไปทางทิศตะวันออกแล้วตั้งใจลูบผ้านี้ ให้บริกรรมภาวนาว่า "รโชหรณํ รโชหรณํ" ซึ่งแปลว่า "ผ้าเช็ดผงธุลี ผ้าเช็ดผงธุลี" ดังนี้

เมื่อตรัสสั่งแล้วพระพุทธองค์ก็ได้เสด็จไปโปรดสัตว์คือบิณฑบาต ณ บ้านหมอชีวกโกมารภัจจ์ต่อไป ส่วนพระจูฬปันถกก็เอามือลูบผ้าท่อนนั้นด้วยความตั้งจิตตั้งใจ ลูบไป ลูบมา ในใจก็นึกบริกรรมว่า "รโชหรณํ รโชหรณํ" อยู่อย่างนั้น ทันทีทันใด ท่อนผ้าผืนนั้นก็พลันเศร้าหมองไป, ท่านจูฬปันถกก็บังเกิดความคิดขึ้นในใจว่า ท่อนผ้าผืนนี้ เมื่อตะกี้ก็บริสุทธิ์ขาวผ่องแต่อาศัยมือของเราลูบมาไปลูบมา ก็กลับกลายเป็นของเศร้าหมองไปได้ ท่านก็เกิดความสังเวชสลดใจ นึกรำพึงว่า "เออ...........สังขารทั้งหลายที่นั่งมีวิญญาณ และไม่มีวิญญาณ เป็นของไม่เที่ยงหนอ", แล้วก็เริ่มตั้งใจเจริญภาวนาวิปัสสนา อาศัยความเกิดขึ้นและดับไปเป็นอารมณ์อยู่

ณ กาลนั้น, ในขณะนั้นพระพุทธองค์ก็ทรงทราบวาระจิตของจูฬปันถก ว่าขึ้นสู่วิถีแห่งวิปัสสนาภาวนาแล้ว พระพุทธองค์ก็เปล่งรัศมีมาต้องเป็นประดุจดังมาประทับนั่งอยู่เฉพาะหน้า แล้วตรัสว่า จูฬปันถก ท่านอย่าได้ทำความหมายมั่นเฉพาะแต่ท่อนผ้านั้นว่า "เศร้าหมองแล้ว ติดธุลีแล้ว" อย่างเดียวเท่านั้น ก็ธุลีทั้งหลายมีราคะ โทสะ โมหะ เป็นต้น ยังมีอยู่ภายในใจของท่าน, ท่านจงนำคือกำจัดมันออกเสีย ดังนี้ แล้วตรัสเน้นความเข้าใจเรื่องธุลีคือกิเลสให้แจ่มแจ้งแก่ท่านจูฬปันถก ในเมื่อจบพระธรรมเทศนาแล้ว พระจูฬปันถกก็ได้บรรลุอรหันต์พร้อมด้วยปฏิสัมภิทาญาณ ก็ในกาลนั้น, บุพพกรรมอันเป็นอุปนิสัยของท่านจูฬปันถกมีดังนี้คือ.-

ในสมัยดึกดำบรรพ์แต่ก่อนมา ท่านจูฬปันถกได้บังเกิดเป็นพระเจ้าแผ่นดินองค์หนึ่ง วันหนึ่งได้ทรงช้างพระที่นั่งเสด็จเลียบพระนคร เมื่อพระเสโท (เหงื่อ) ไหลออกจากพระนลาฏ (หน้าผาก) ก็เอาผ้าภูษาผืน

ขาวสะอาดมาเช็ด ผ้าผืนนั้นก็เศร้าหมองไป พระราชาก็ทรงบังเกิดได้อนิจจสัญญาว่า "ผ้าสะอาดเห็นปานนี้อาศัยถูกต้องสรีระร่างกายของเรา ก็กลายเป็นของเศร้าหมองอย่างนี้ไปได้" พระราชาก็ทรงบังเกิดความสังเวชสลดพระทัย รำพึงว่า "เออ....สังขารทั้งหลาย ทั้งที่มีวิญญาณและทั้งที่ไม่มีวิญญาณ เป็นของไม่เที่ยงหนอ" ดังนี้

ภายหลังจากนั้นมาพระราชาก็เสวยราชสมบัติโดยชอบในทศพิธราชธรรม ๑๐ ประการ พอสวรรคตก็ได้ไปบังเกิดในสวรรค์ ท่องเที่ยวไปมาในวัฏฏสงสารหลายชาติ ในที่สุดก็ได้มาบังเกิดเป็นพระจูฬปันถกภิกษุดังที่ได้กล่าวมาแล้วนั้น เพราะฉะนั้นผ้าสำหรับเช็ดผงธุลีจึงเป็นอุปนิสัยปัจจัยของท่านจูฬปันถกมาแต่ชาติก่อนนั้น ดังนี้

ตามเรื่องที่ได้สาธกยกมาเป็นอุทาหรณ์นี้จะเห็นได้ว่า พระเจ้าแผ่นดินองค์นั้นเพียงแต่ได้เห็นผ้าเช็ดหน้า

เศร้าหมองไป ก็บังเกิดได้อนิจจสัญญา เป็นอุปนิสัยติดตามมาให้บังเกิดเป็นพระจูฬปันถก เมื่อได้เป็นพระจูฬปันถกแล้ว ก็เพียงแต่ได้เอามือลูบผ้า พอเห็นผ้าเศร้าหมองไป ก็บังเกิดความสังเวชสลดใจแล้วเจริญวิปัสสนาภาวนาก็ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์

เพราะฉะนั้นวิปัสสนาภาวนาจึงเป็นมหากุศลอันยิ่งใหญ่ไพศาล อันประเสริฐวิเศษและสูงสุด ควรที่เราชาวพุทธทั้งหลายจะเลื่อมใสยินดี ถือเป็นคติ คือเครื่องดำเนินในใจและเทิดทูนรักษาเอาไว้ คือปฏิบัติตามอย่าให้เสื่อมสูญหาย

ก่อนที่จะจบพระธรรมบรรยายนี้ขอให้ท่านทั้งหลายทั้งหญิง ทั้งชาย ทั้งหนุ่ม ทั้งเฒ่า ที่มีความปรารถนาอยากจะพ้นจากทุกข์ มีความหวังต่อโลกุตตรธรรม จงพากันตั้งจิตตั้งใจเจริญภาวนาวิปัสสนากัมมัฏฐาน จัก, เจริญภาวนาได้นานเท่าไรก็ดี ก็ตามวิริยะอุตสาหะอย่างน้อยที่สุดได้ประมาณเท่าไก่ก้มกินน้ำ, ช้างพับหู,

งูแลบลิ้นก็นับว่าดี ไม่เสียทีที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนา อาจจะเป็นกุศลและเป็นอุปนิสัยปัจจัยค้ำจุนอุดหนุนไปทุกภพทุกชาติตราบเท่าถึงพระนิพพานเป็นดังท่านพระจูฬปันถกและพระเจ้าแผ่นดินที่ได้กล่าวมาแล้วนั้นเที่ยงแท้แน่นอน ไม่ต้องสงสัย

อาตมาได้แสดงเรื่อง "วิปัสสนาภาวนา" มาโดยย่อก็พอสมควรแก่เวลา เอวํ ก็มีด้วยประการฉะนี้.

บทนำ

วิปัสสนาญาณ

"เหตุเกิดแห่งรูปมี ๔ ประการ คือ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน กรรม และอาหาร เป็นปัจจัยอุปถัมภ์บำรุงให้ตั้งอยู่ได้, เหตุเกิดของนามเจตสิก คือเวทนา สัญญา สังขารก็มี อวิชชา ตัณหา อุปาทาน กรรม และผัสสะเป็นเหตุให้เกิด, ส่วนเหตุเกิดของนามจิตคือวิญญาณก็มีอวิชชา ตัณหา อุปาทาน กรรม และนามรูป เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เกิด...."

วิปัสสนาญาณ

นโม ตสฺสตฺถุ ฯ

ณ โอกาสบัดนี้อาตมาจะได้แสดงถึงเรื่อง "วิปัส-สนาญาณ" คือญาณอันรู้แจ้งเห็นจริงในรูปนามอันเกิดจากการเจริญวิปัสสนาภาวนา เป็นอนุสนธิกถาต่อจากวันก่อนให้เพื่อสมควรแก่เวลา

ดำเนินความว่า เมื่อโยคาวจรผู้เห็นภัยเห็นโทษในวัฏฏสงสาร ได้ตั้งใจเจริญวิปัสสนาภาวนาโดยลำดับประกอบด้วยพระธรรม คือธรรมที่เป็นกำลังหรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า "อินทรีย์ธรรม" คือธรรมที่เป็นใหญ่ที่บริหารในการปฏิบัติ ๕ ประการ คือ.-

๑. เป็นผู้ที่มีศรัทธาความเชื่อความเลื่อมใสอย่างแรงกล้า มุ่งหน้าแต่จะปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

๒. เป็นผู้ที่มีวิริยะ คือความเพียร ความพยายามความบากบั่นอย่างแรงกล้า ไม่มีความท้อถอยในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

๓. เป็นผู้ที่มีสติ คือความระลึกได้ เป็นผู้ที่กำหนดและจดจำอารมณ์ "พอง, ยุบ" เป็นต้น ได้อย่างถูกต้องและแรงกล้า เป็นไปไม่ขาดสายติดต่อกันไป กำหนดได้ปัจจุบันพลันทุกขณะ ปรากฏแจ่มชัดขึ้นในใจ

๔. เป็นผู้ที่มีสมาธิ คือมีจิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียวอย่างแรงกล้า มุ่งหน้าเอาใจฝักใฝ่ในวิปัสสนากัมมัฏฐาน ไม่หวั่นไหวต่ออารมณ์ใด ๆ ทั้งสิ้น

๕. เป็นผู้ที่มีปัญญา คือความรอบรู้ ความพิจารณาสอดส่องในห้องแห่งการปฏิบัติธรรมอย่างแรงกล้า มุ่งหน้าแต่จะให้บังเกิดขึ้นแห่งวิปัสสนาญาณและอริยมรรคญาณ ไม่มีความปรารถนาอย่างอื่น

ต่อจากนั้นวิปัสสนาญาณทั้ง ๑๖ ดวง อันมี นามรูปปริจเฉทญาณ เป็นต้น อันแจ่มใสก็จักบังเกิดขึ้นเป็นลำดับไป เมื่อโยคาวจรตั้งใจปฏิบัติ คือการกำหนด "พองหนอ, ยุบหนอ" หนักเข้า ๆ พร้อมกับปักใจดิ่งลงไป ๆ มี

สติคอยกำหนดลมที่สัมผัสที่ท้องอันพองขึ้น ยุบลง เป็นอารมณ์อยู่นานเข้า ก็ย่อมจะบังเกิดได้ด้วยปัญญาความรู้ความคิด ความพิจารณาเห็นรูปและนามทั้งสองนี้ชัดเจนขึ้น จักเห็นพอง ยุบ ว่าเป็นรูปหรือรูปธรรม คือสิ่งที่รู้ฉิบหายแตกสลายย่อยยับ, จักเห็นจิตที่ไปกำหนดนั้นว่าเป็นนามหรือนามธรรม คือสิ่งที่น้อมไปสู่อารมณ์ต่าง ๆ ทั้งที่ใกล้และที่ไกล เป็นสิ่งที่ห้ามได้ยาก

โยคาวจรสามารถแยกรูปและนามออกจากกันได้โดยเด็ดขาด เหมือนบุคคลที่ฉลาดสามารถผ่าไม้ออกจากกันฉันนั้น เมื่อตั้งสติกำหนดพิจารณาต่อไปก็ไม่เห็นมีอะไร เห็นมีแต่รูปกับนาม คำที่ว่าสัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา เทวดา อินทร์ พรหม ยม ยักษ์ นั้น ความจริงก็ถูกตามขั้นของสมมุติบัญญัติ ตามภาษาของตน แต่เมื่อพิจารณาตามภาษาของปรมัตถ์พระธรรมแล้ว ก็มีแต่รูปกับนามเท่านั้น นอกจากรูปกับนามแล้วไม่มีอะไร

เมื่อผู้ปฏิบัติเกิดความรู้ความเห็นอย่างนี้ เป็นความรู้ความเห็นที่ถูกต้องบริสุทธิ์ผุดผ่อง เข้าทำนองทิฏฐิวิสุทธิ คือความเห็นที่สามารถละอัตตสัญญา คือที่ยึดถือว่าเป็นสัตว์ เป็นบุคคล ตัวตนเสียได้ ดำรงชีวิตจิตใจของตนให้ตั้งมั่นอยู่ในภูมิธรรม ไม่หลงใหลในการเข้าใจผิดในรูปนามต่อไป นี้ชื่อว่า "นามรูป-ปริจเฉทญาณ"

ขอสรุปความเพื่อให้เข้าใจง่ายว่า นามรูปปริจเฉท-ญาณ ซึ่งเป็นญาณอันดับแรกนี้ มีคุณลักษณะกำหนดรูปนามได้ คือความสามารถที่จะยังใจผู้ปฏิบัติให้บริสุทธิ์และตั้งมั่น ให้เกิดปรีชาญาณขึ้นในใจของตนด้วยภาวนามยปัญญาว่า อันใดเป็นรูป อันใดเป็นนาม, รูปกับนามนี้เหมือนกันหรือต่างกันอย่างไร ได้เห็นรูปนามแจ้งชัดและสามารถแยกออกจากกันได้โดยเด็ดขาด ซึ่งแต่ก่อนที่ยังไม่ได้บำเพ็ญปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ย่อมไม่สามารถจักรู้จักเห็นได้เลย ไม่รู้ว่ากี่ร้อยกี่พันชาติที่ผ่านมาแล้ว เพราะถูกโมหะ ความหลง อวิชาความใบ้บอด

ปกปิดหุ้มห่อไว้ ไม่ให้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน รูปนาม ซึ่งเป็นของที่มีอยู่ในตนแท้ ๆ จึงยังไม่ปรากฏให้เห็น พึ่งมาปรากฏให้เห็นในขณะที่บำเพ็ญภาวนาวิปัสสนา และยังบังเกิดได้ซึ่งนามรูปปริจเฉทญาณนี้แหละ จบนามรูปปริจเฉทญาณเท่านี้

ญาณที่สองต่อไป, ญาณที่สอง ชื่อว่า "ปัจจยปริคคหญาณ" เมื่อพระโยคาวจรผู้ประกอบด้วยความเพียร ได้เห็นรูปและนามตามความเป็นจริงว่า มีลักษณะอย่างใด ๆ จนกระทั่งสามารถแยกรูปนามออกจากกันได้เด็ดขาด อันเป็นลักษณะแห่งญาณที่หนึ่งแล้ว ต่อจากนั้นเมื่อโยคาวจรพยายามเจริญวิปัสสนาภาวนาไปโดยไม่เลือกละ ก็จักบังเกิดภาวนามยปัญญา ให้ได้รู้เห็นเหตุ ปัจจุบันแห่งรูปและนามได้โดยเที่ยงแท้แน่นอน เหมือนนายแพทย์ผู้ชำนาญในการรักษาโรค เมื่อได้เห็นโรคแล้วย่อมพิจารณาถึงสมุฏฐาน คือเหตุของโรคว่า โรคนั้นมีสมุฏฐานมาจากไหนและเกิดขึ้นได้อย่างไร แล้วจึงจักทำการรักษาโรคต่อไป

โดยทำนองเดียวกันคือ เมื่อผู้ปฏิบัติเห็นรูปนามตามความเป็นจริงแล้ว ก็จักค้นคว้าหาสมุฏฐานของรูปนามว่า เป็นมาอย่างไรจึงได้เป็นรูปเป็นนาม ดังที่ได้เป็นอยู่บัดนี้ ก็เหตุเกิดแห่งรูปนั้น ท่านผู้รู้กล่าวไว้ว่ามี ๔ ประการ คือ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน กรรม และมีอาหารเป็นปัจจัยอุปถัมภ์บำรุงให้ตั้งอยู่ได้

เหตุเกิดของนามเจตสิกคือเวทนา สัญญา สังขาร ก็มีอวิชา ตัณหา อุปาทาน กรรม และผัสสะเป็นเหตุให้เกิด

ส่วนเหตุเกิดของนามจิตคือวิญญาณ ก็มีอวิชชา ตัณหา อุปาทาน กรรมและนามรูป เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เกิดขึ้น, อันนี้กล่าวตามในทางปริยัติ

ส่วนในทางปฏิบัติ ท่านให้เอารูปนามที่กำลังกำหนด ปรากฏเป็นปัจจุบันทันด่วนนี้เป็นอารมณ์ว่ารูปนามทั้ง ๒ อย่างนี้ต่างก็เป็นเหตุเป็นปัจจัย อาศัยซึ่งกันและกันเกิดขึ้น คือนามเป็นเหตุแห่งรูป เพราะรูปจักบังเกิดขึ้นได้ก็ต้องอาศัยนาม, และรูปก็เป็นเหตุแห่ง

นาม เพราะนามจะเกิดขึ้นได้ก็ต้องอาศัยรูป, จึงเป็นอันกล่าวได้ว่า นามและรูปนี้ต่างก็เป็นเหตุเป็นผลของกันและกัน โยคาวจรพิจารณาต่อไปก็จะเห็นว่า ในเมื่อปัจจุบันเป็นอย่างนี้ ในอดีตที่ล่วงแล้วมาจะเป็นอย่างใด ก็ต้องเป็นอย่างนี้ แม้ในอนาคตต่อไปข้างหน้าเล่าจักเป็นอย่างไร ก็จักเป็นอย่างนี้ไม่แปรผัน

ปัญหาที่ว่าในอดีต ในชาติก่อนเราได้มีมาแล้ว หรือไม่มี ดังนี้ อันจะเป็นวิจิกิจฉา ความสงสัยในอดีตกาล และปัญหาที่ว่า ในอนาคตข้างหน้า ในชาติหน้า เราจักมีหรือไม่มีหนอ ดังนี้ อันจัดเป็นวิจิกิจฉา ความสงสัยในอนาคตกาลก็ดี ซึ่งข้องค้างอยู่ในใจมานาน ก็ย่อมจักแจ่มกระจ่างขึ้นในจิตใจโดยไม่ต้องอาศัยคำสอน คำบอกเล่าของผู้ใดให้เสียเวลา

รูปนามที่เป็นปัจจุบันนี้ อันมีเหตุ มีปัจจัยให้เกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปโดยลักษณะอาการอย่างใด ๆ แม้รูปนามในอดีตและอนาคตก็เป็นอย่างนั้น ๆ เที่ยงแท้ เมื่อโยคาวจรผู้ปฏิบัติ ได้บรรลุถึง "ปัจจยปริคคหญาณ" นี้แล้ว ย่อมจักมีปรีชาญาณเห็นเหตุแห่งปัจจัย

ของนามรูปอย่างเด่นชัด กำจัดปัญหาที่ข้องค้างอยู่ในใจในเรื่องอดีต อนาคต และปัจจุบัน ได้โดยเด็ดขาด สามารถฆ่าวิจิกิจฉานิวรณ์ ความสงสัยในกาลทั้ง ๓ คือ อดีต อนาคต และปัจจุบัน อันเป็นปัญหาใหญ่ได้โดยแท้ และถึงซึ่งความบริสุทธิ์ ที่มีชื่อตามวิสุทธิ์ทั้ง ๗ ว่า "กังขาวิตรณวิสุทธิ" คือความบริสุทธิ์เพราะมีญาณเป็นเครื่องข้ามพ้นความสงสัยเสียได้

เมื่อจักกล่าวถึงอานิสงส์แล้วไซร้ ปัจจยปริคคหญาณนี้มีอานิสงส์มากนักหนา คือว่าโยคาวจรผู้อุตสาหะปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน จนได้บรรลุถึงญาณดวงนี้แล้ว ย่อมได้เห็นนิมิตอันเกิดจากวิปัสสนา ภาวนามีประการต่าง ๆ จักมีความภูมิใจในปฏิปทาของตน, ย่อมได้ความเบาอกเบาใจ เรียกว่าได้ที่พึ่งในพระพุทธศาสนา คือว่าเป็นจุลโสดาบัน เป็นผู้มีสุคติเป็นที่ไปในเบื้องหน้า คือถ้าหากว่าญาณดวงนี้ ไม่เสื่อมสูญหาย ไปชาติต่อไปก็จักได้ไปบังเกิดในสุคติโลกสวรรค์ ปิดประตูอบายทั้ง ๔ คือนิรยะนรก, เปรตวิสัย, อสุรกาย

และดิรัจฉานเหล่านี้ได้อย่างแน่นอน ถ้าได้เจริญวิปัสสนาต่อไปจนได้บรรลุวิปัสสนาญาณสูงขึ้นไปเป็นลำดับ กระทั่งถึง "ญาณทัสสนวิสุทธิ" คืออริยมรรคอริยผล ก็จักได้พ้นจากอบายภูมิทั้ง ๔ ตลอดอนันตกาล

ฉะนั้นท่านสาธุชนผู้เห็นทุกข์ เห็นโทษ เห็นภัยในวัฏฏสงสาร ปรารถนาอยากจะปิดประตูอบายทั้ง ๔ ปรารถนาใคร่ไปสู่สุคติที่ดี มีนิพพานเป็นที่สุด จงพากันตั้งจิตตั้งใจ คือเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานจักได้มากน้อยเท่าใดก็ตาม วิริยะอุตสาหะของตน ก็จักได้เป็นบุญเป็นกุศลอันยิ่งใหญ่ไพศาล จักเป็นอุปนิสัยปัจจัยค้ำจุนท่านทั้งหลายไปทุกภพทุกชาติ ตลอดถึงพระนิพพานเป็นปริโยสาน

อาตมาได้แสดงเรื่องวิปัสสนาทั้ง ๒ คือ นามรูปปริจเฉทญาณ และปัจจยปริคคหญาณมาโดยย่อก็พอสมควรแก่เวลา เอวํ ก็มีด้วยประการฉะนี้.

บทนำ

ปริกรรม ภาวนา อุปจาระภาวนา และอัปปนาภาวนา

“...การที่ท่านให้เจริญกัมมัฏฐานภาวนาก็เกี่ยวกับจิตใจของเราโดยเฉพาะ คือจิตใจของเราทั้งหลายมันดิ้นรนวุ่นวาย ไม่ค่อยจะอยู่ในร่องในรอย ในบังคับของเรา การที่จิตใจของเราไม่ได้อยู่กับเนื้อกับตัวของเรานี้เป็นอันตราย เราอาจจะคิดผิด เข้าใจผิด ออกนอกลู่นอกทางไปก็ได้ และก็เป็นจิตใจที่ไม่มีกำลังเพราะเราขาดสติ...”

ปริกรรมภาวนา อุปจาระภาวนา และอัปปนาภาวนา

คืนนี้วันนี้เป็นวันดีที่พระภิกษุสามเณร ซึ่งเป็นผู้ที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ได้มาพร้อมเพรียงกันเพื่อขอรับฟังโอวาทคำสอนเกี่ยวกับการปฏิบัติโดยเฉพาะ

การปฏิบัติธรรมคือการหมุนจิตหมุนใจของเราให้มันสูงขึ้น ให้มันดีขึ้น ให้มันบริสุทธิ์ขึ้นทุกลมหายใจเข้าออก ไม่ใช่ว่าไปท่องคำบริกรรมอย่างเดียวเฉย ๆ ก็ไม่ได้อะไร การภาวนาเป็นการยังกุศลให้เกิดขึ้นในจิตในใจของเรา เรียกตามการปฏิบัตินี้ว่าการหมุนจิตหมุนใจเหมือนเราหมุนล้อหมุนรถขึ้นบนภูเขาฉะนั้น เราจะสักแต่ว่าทำกัมมัฏฐานอย่างเดียวยังไม่เป็นการดีพอ มันต้องหมุนจิตหมุนใจให้มันดียิ่งขึ้น เพราะจิตใจของเราเป็นสิ่งที่สำคัญ

การภาวนาเป็นงานหมุนจิตหมุนใจ โดยเฉพาะการเดินจงกรม การนั่งกัมมัฏฐานภาวนาเป็นกิริยาที่

ประกอบกับการภาวนาหรือประกอบกับจิตของเรา คือ การที่เราคิดหมุนจิตหมุนใจให้ดีขึ้น ให้สูงขึ้น ให้บริสุทธิ์สะอาด สว่างไสวยิ่งขึ้นในอิริยาบถทั้ง ๔ คือ การเดิน ยืน นั่ง และนอน ได้ทุกอิริยาบถ แต่การนอนเป็นอาการของคนขี้เกียจขี้คร้าน เราจึงไม่นับว่าการนอนเป็นอาการของการภาวนา แต่เมื่อเรามีความจำเป็นจริง ๆ เราจะนั่ง จะยืน จะเดินไม่ได้ อย่างเวลาที่เราเจ็บไข้ได้ป่วยก็ใช้การนอนได้ ทั้งนี้เพราะการที่จะสำเร็จซึ่งมรรค ผล นิพพาน ท่านกล่าวว่าได้ทุกอิริยาบถ บางท่านเดินก็ได้สำเร็จไป บางท่านยืนก็ได้สำเร็จไป บางท่านนั่งอยู่ ซึ่งโดยมากที่สุดนั่งเจริญกัมมัฏฐานภาวนาก็ได้สำเร็จไป

แต่บางท่านจะเดิน จะยืน จะนั่ง ก็ไม่ได้ เกี่ยวกับการเจ็บไข้ได้ป่วย ได้แต่นอน ก็ให้นอนพิจารณารำพึงกัมมัฏฐานเป็นการหมุนจิตหมุนใจของตน บางท่านก็ได้สำเร็จด้วยการนอนอย่างนี้ก็มี เพราะฉะนั้นผู้ที่ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานพึงเข้าใจว่า การเจริญ

กัมมัฏฐานภาวนา สามารถก็ทำได้ทุกอิริยาบถ คือ เดิน ยืน นั่ง และนอน

การที่ท่านให้เจริญกัมมัฏฐานภาวนาก็เกี่ยวกับจิตใจของเราโดยเฉพาะ คือจิตใจของเราทั้งหลายมันดิ้นรนวุ่นวายไม่ค่อยจะอยู่ในร่องในรอย ในบังคับของเรา อย่างเดี๋ยวนี้เรานั่งอยู่ที่นี่ จิตใจอาจจะนึกไปถึงที่อยู่หรือนึกไปที่โน่นที่นี่ ในขอบฟ้าจักรวาลก็ได้ การที่จิตใจของเราไม่อยู่กับเนื้อกับตัวของเราเป็นอันตราย เราอาจจะคิดผิด เข้าใจผิด ออกนอกลู่นอกทางไปก็ได้ และก็เป็นจิตใจที่ไม่มีกำลังเพราะเราขาดสติ ฉะนั้นการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานท่านจึงให้ใช้สติความระลึก หรือการกำหนดจดจำอารมณ์กัมมัฏฐานไว้ให้แนบแน่น เรายึดการหมุนจิตหมุนใจของเรา คิดจะสอนจิตสอนใจของเรา คิดจะผูกมัดจิตของเราให้ดีขึ้น ให้อยู่ในบังคับบัญชาของสติ จึงจำเป็นต้องใช้สติให้ดียิ่งขึ้น

การที่เราภาวนากันแล้วว่าพองหนอ ยุบหนอ, ย่างหนอ ก็ให้มีสติคอยกำหนด เมื่อสติกำหนดดีก็

เหมือนเราผูกมัดจิตของเรา ท่านกล่าวว่าการภาวนามีอยู่ด้วยกัน ๓ ประการ คือ.–

๑. ปริกรรมภาวนา ได้แก่การกำหนดอารมณ์เป็นต้นว่า "พุทโธ" หรือ "ยุบหนอ, พองหนอ" กำหนดไป ๆ แต่ว่าจิตใจยังไม่ตั้งมั่น ใจยังไม่เป็นสมาธิ เมื่อยังเป็นปริกรรมภาวนาหรือบริกรรมภาวนา, บริกรรมภาวนานี้มีความสำคัญ ในอันดับแรกจะต้องบริกรรมให้มันแนบแน่น ให้มันชัดเจน ว่าพองหนอยุบหนอ ให้เอาสติไปผูกไว้ทุกลมหายใจเข้าออก หรือว่ายกหนอ ย่างหนอ ทุกผู้ก้าวที่เราย่างไปก้าวไปทางที่ถูกที่ดีในการภาวนา ในบริกรรมภาวนาเราควรจะออกไปอยู่ตามร่มไม้ชายคา ในที่สงบร่มเย็นพอที่เราจะทำได้ก็ไปนั่งภาวนาอยู่ที่นั่น หรือว่าไปเดินจงกรมที่นั่น

เราเปลี่ยนย้ายที่อยู่ของเราเสียใหม่ คือถ้าเราอยู่ในกุฏิของเราอย่างเดียวมันจะเคยที่อยู่ ใจจะเคยไปเหมือนเรารับประทานยา รับประทานไปหลายวันหลายคืนมันก็ไม่ค่อยจะดีขึ้น เราก็ต้องเปลี่ยนยา ฉันใดก็

ฉันนั้น เราเปลี่ยนบรรยากาศที่อยู่ของเราใหม่ เราต้องแสวงหาสถานที่สงบสงัดเพื่อที่จะหมุนจิตหมุนใจของเรา ถ้าเราทำในที่อยู่ของเราไปหลายวันหลายคืน นานไปมันก็จะเลอะเทอะ ถ้าเราไปทำในสถานที่พิเศษเราจะรู้สึกซาบซึ้งขึ้นมา ที่ไหนสงบเป็นที่พอดี ๆ ก็พากันไปนั่งกัมมัฏฐานภาวนาเดินจงกรมโดยความตั้งใจ ตอนกลางคืนเราก็เดินกันตามถนนเล็กในวัด กลางวันก็ไม่ต้องมาเดิน ต้องไปเดินในที่ลับ ๆ เงียบ ๆ

ปริกรรมภาวนาต้องทำบ่อย ๆ โดยความตั้งใจ แล้วจิตใจของเราก็จะแก่กล้าขึ้นมา การกำหนดอารมณ์ของเราก็จะดีขึ้น ๆ แต่ก็เป็นของธรรมดาอยู่อย่างหนึ่ง คือเวลาเข้ากัมมัฏฐานใหม่ ๆ จิตใจจะดิ้นรนวุ่นวาย ฟุ้งซ่านรำคาญ ต้องคอยกำหนดให้ดี อันนี้ก็เป็นของธรรมดา คือจิตของเราตอนที่ไม่ได้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เราได้ปล่อยมันไปตามเรื่องของมัน เราไม่ได้ผูกมัดเอาไว้ ได้ปล่อยไปตามอารมณ์ของมัน ปล่อยไปอย่างนั้น เปรียบเหมือนปลาอยู่ในน้ำ มันอยู่กับหมู่กับฝูงของมัน มัน

ก็สบายไปอย่างนั้น ปลามันเคยอยู่กับน้ำ เคยอยู่กับหมู่กับฝูงของมัน มันก็ไม่ลำบาก ถ้าจับขึ้นมาเอามาไว้บนบกแล้วมันจะเป็นอย่างไร ปลามันจะดิ้น ต้องประคับประคองไว้ มิฉะนั้นมันจะดิ้นตกไปในน้ำอย่างเดิม

จิตของเราก็เหมือนกัน ตอนที่เรายังไม่ได้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เราได้ปล่อยไปตามอารมณ์ มันก็ไปอย่างนั้น ทีนี้เรายกจิตยกใจของเราเข้าสู่กัมมัฏฐานภาวนาก็เหมือนกับเราจับปลาขึ้นมาไว้บนบกมันจะดิ้น ฉะนั้น กัมมัฏฐานภาวนาเกี่ยวกับความเพียร ความเพียรเรียกว่าอาตาติ เป็นของร้อน ร้อนแก่บาป ร้อนแก่กิเลส จะเผาบาป กิเลสออกจากจิตใจ จึงเปรียบเหมือนความเพียรหรือกัมมัฏฐานภาวนานี้เหมือนบนบก ปลามันไม่เคยที่บนบก มันเคยอยู่กับน้ำ เมื่อจับมันขึ้นมาบนบกมันก็จะดิ้น ถ้าไม่ประคับประคองไว้มันจะดิ้นตกไปอย่างเดิม ไม่ได้กินปลา

ถ้าจับขึ้นมาแล้วประคับประคองไว้ มันจะดิ้นถึงขนาดไหนอย่างไรก็จับไว้ เราก็ย่อมจะได้กินปลาตาม

ความประสงค์ฉันใด จิตใจของเราที่ไม่ได้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานก็เปรียบเหมือนปลาอยู่ในน้ำ อยู่กับหมู่กับฝูงของมัน ทีนี้เรายกจิตยกใจของเราขึ้นสู่กัมมัฏฐานภาวนา ก็เหมือนกับเราจับปลาขึ้นมาไว้บนบกมันจะดิ้น ก็ต้องจับมันไว้ให้ดี มิฉะนั้นมันจะตกไปในอารมณ์เหมือนเดิม คือเหมือนปลา มันจะตกไปอยู่ในน้ำอย่างเดิม เมื่อเราจับจิตจับใจของเราไว้โดยสติผูกจิตผูกใจของเราไว้ได้แล้ว เมื่อนั้นเราจะได้รับบุญกุศล, กุศลที่เกิดจากการภาวนาคือบัติ สมาธิธรรมเหมือนกับนายพรานจับปลาไว้และได้กินปลาตามความประสงค์ฉันใดก็ฉันนั้น

ปริกรรมภาวนาต้องทำให้ติดต่อกัน ทำแล้วทำอีก ๆ แต่ว่าอย่าได้ปรารถนาอะไรตอนที่วิปัสสนา ต้องพยายามปล่อยวาง วางการยึดมั่นถือมั่นว่าตัวกู ของกู อะไรของกูออกจากจิตจากใจ ต้องปล่อยวางทำไปเรื่อย ๆ ติดต่อกันหนักเข้า ๆ จิตใจของเรามันก็จะเชื่อง คุ้นเคยต่ออารมณ์กัมมัฏฐาน สติของเราก็จะแก่กล้าขึ้น เราจะผูกมัดจิตของเราได้ดี

เราจะรู้ได้อย่างไรว่าสติของเราดีขึ้น แก่กล้าขึ้นเพียงไหน กัมมัฏฐานภาวนาของเราดีขึ้นอย่างไร ก็รู้ได้ที่จิตของเรา จิตของเราหนักแน่นขึ้นมา บริสุทธิ์สะอาดขึ้นมา หนักแน่นขึ้นมา แม้แต่มือของเราที่ซ้อนกันไว้เราจะชักออกจากกันเหมือนอย่างเดิมไม่ได้ มือก็เหมือนหนักแน่น เท้าเราก็ดูหนักแน่น

๒. ปีติ สมาธิเริ่มเกิดขึ้น เมื่อเท้าและมือของเราหนักแน่นมากก็เป็นสัญญลักษณ์ คือเครื่องหมายว่าจิตใจของเราหนักแน่น ใจของเราก็รู้สึกสะอาดขึ้นมาพอดี ๆ ตอนนี้ท่านเรียกว่าเป็น "อุปจาระภาวนา" คือสมาธิอ่อนได้เกิดขึ้นมาแล้วเป็นอุปจาระสมาธิ เมื่ออุปจาระสมาธิเกิดขึ้น ๆ ความเพียรของเราก็ยิ่งจะแก่ขึ้น ๆ สติของเราก็จะแก่ขึ้นทุกวัน ๆ ถ้าเราไม่ประมาทไม่เลิกละความเพียรของเราเสีย ก็มีหวังที่เราจะได้รับผลจากการปฏิบัติธรรมนี้

ตอนอุปจาระภาวนาสำคัญเป็นอันดับที่ ๒ จงพยายามทำให้มันเกิด ให้มันมี ให้มันเป็นขึ้นในจิตใจ

ของเรา อย่าสักแต่ว่าทำอย่างเดียวเท่านั้นโดยที่ไม่มีความหมายอะไร ถ้าอุปจาระสมาธิเกิดขึ้นจิตใสใจบริสุทธิ์ ตั้งมั่นมาพอดี ๆ การเจริญกัมมัฏฐานตอนนี้เรียกว่า "อุปจาระภาวนา" ซึ่งมีอานิสงส์ยิ่งกว่าปริกรรมภาวนา

ต่อไปถ้าเราไม่ประมาท ประกอบไปด้วยความเพียรเรียกว่าอาตาปี มีความเพียรสม่ำเสมอ เรียกว่า "สมันจปริยะ" ความเพียรของเราไม่ย่อหย่อนทั้งกลางวันและกลางคืน เราก็ทำยิ่งกว่าปกติที่เราได้ทำมาพยายามปิดหูปิดตา ปิดอารมณ์ทั้งหลาย อย่ามองโน่นมองนี่อะไรไป บางคนเวลาจะไปธุระที่ไหนก็เอาผ้าคลุมศีรษะเสียก่อน เขาจะไม่ยอมมองหน้าใคร ไม่ยอมพูดอะไร หูก็พยายามไม่ฟังอะไร ทำเฉยเมยเสีย มีตาไว้ก็ให้ทำเหมือนอย่างคนตาบอด มีหูก็ทำอย่างหูหนวก มีปากไว้ก็ทำอย่างคนที่พูดไม่เป็น นี่คือเป็นการปิดหูปิดตา คือมีความสำรวมเป็นที่สุด ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ของเรา

ทำไปๆ ด้วยความสำรวม อุปจาระสมาธิมันก็จะจะเกิดขึ้น ๆ ใจมันหนักแน่นขึ้นมาแล้ว เรายิ่งทำ ๆ ก็เหมือนกับที่เรานึ่งข้าวหุงแกง เมื่อมันจวนจะสุกแล้วก็พยายามใส่ฟืนเข้าไป ๆ มันจะสุกเร็วขึ้น อย่าได้ละฟืน สมาธิพอกพูนขึ้นก็พยายามทำให้ยิ่งกว่าที่เคยทำมา เมื่อจิตของเราสูงขึ้น บริสุทธิ์สะอาดขึ้นตั้งมั่นดีแล้ว มันจะไม่นึกไม่คิดอะไร จิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว จะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน จิตของเราอยู่ในอารมณ์เดียว ไม่นึกถึงอะไร ไม่นึกถึงใคร ไม่อาลัยแม้แต่ตัวของเราเอง เราปล่อยวางแล้วเป็นจิตที่หนักแน่นที่สุด บริสุทธิ์สะอาดตั้งมั่นที่สุด ไม่หวั่นไหวเรียกว่าเป็น "อัปปนาภาวนา" มาถึงตอนนี้จิตตั้งมั่นจริง ๆ จัง ๆ ไม่ง่อนแง่นคลอนแคลนไปที่ไหน

๓. พอมาถึง "อัปปนาภาวนา" แล้วให้น้อมจิตน้อมใจไปสู่ความสงบ ความดับจิตจากกองกิเลสและความทุกข์ ท่านเรียกว่าเป็นอัปปนาภาวนา จิตในตอนนี้นับเข้าในฌานเป็นอัปปนาฌาน ไม่มีวิตกไม่มีวิจารณ์ ไม่มีปีติอะไร มีแต่ความสุขใจ มีแต่อุเบกขา เอกัคตา

(ความมีอารมณ์เดียว) เป็นจิตที่สูงยิ่ง เป็นบาทของมรรคผลนิพพาน

นี่เป็นการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน จงจำใส่ใจไว้ ภาวนามีอยู่ ๓ อย่างคือ ปริกรรมภาวนา, ภาวนาท่องคำออกมาเป็นพองหนอ ยุบหนอ, ก้าวหนอ ย่างหนอ วันยังค่ำก็ท่องคำอยู่อย่างนั้นด้วยน้ำใสใจจริงต้องแข็งแกร่งตั้งอยู่ในอารมณ์นั้น ปฏิบัติอย่างเอาจริงเอาจังแม้แต่ชีวิตของเราก็ยอมเสียสละ เอาชีวิตแลกซึ่งมรรคผลนิพพาน ทำไป ๆ จนจิตสะอาดบริสุทธิ์ขึ้นจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิธรรม ตั้งมั่นขึ้นเป็นชั่วครั้งชั่วคราวบางทีก็นานหน่อย บางทีก็ชั่วคราว เป็นเรื่องของอุปจาระสมาธิ

เมื่ออุปจาระสมาธิเกิดขึ้นแล้ว อะไรก็รู้สึกหนักแน่นขึ้นมา ตอนนี้เราก็พยายามทำให้จริงจังขึ้นอย่างที่ว่าพอนึ่งข้าวหุงแกง เมื่อมันจวนจะสุกต้องเอาฟืนใส่มากเข้า ๆ ให้มันสุกเสียเร็ว ๆ หนักเข้า ๆ จิตของเรามันจะตั้งมั่น จะบริสุทธิ์ยิ่งกว่าที่มันบริสุทธิ์มาแล้ว ยิ่ง

ขึ้น ๆ ไม่รู้สึกตัวเป็นอะไร แล้วตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มันปิดประตูภายใน ใครจะว่าอะไรเราไม่รู้ ไม่ชี้ ไม่เข้าใจ เราเพ่งอยู่ที่กัมมัฏฐานภาวนาของเราอย่างเดียว จนจิตตั้งมั่น แนบแน่นอยู่ในอารมณ์กัมมัฏฐาน ตอนนี้เป็นเรื่องของอัปปนาภาวนา ผู้ปฏิบัติธรรมพึงพยายามแสวงหา พึงพยายามทำให้มันเกิด ให้มันมี ให้มันเป็นขึ้นเป็นลำดับไป

ตั้งต้นด้วยปริกรรมภาวนา ว่าคำของมัน ท่องคำของมันไป แล้วอันดับที่ ๒ คืออุปจาระภาวนาคือการเจริญภาวนาจนจิตของเราตั้งมั่น เป็นสมาธิชั่วครั้งชั่วคราว ใกล้ที่จะสำเร็จเป็นชั้นอัปปนา ยิ่งทำก็ให้มันแก่กล้าขึ้นทุกลมหายใจ หนักเข้าเราก็จะรู้ว่าจิตของเราบริสุทธิ์สะอาดยิ่งขึ้น แนบแน่นไม่หวั่นไม่ไหว จะยุให้มันไป จะบังคับให้มันไปก็ไม่ได้ จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิธรรมเป็นอัปปนา ความแนบแน่นของจิตเราเป็นจิตที่บริสุทธิ์หมดจดใสสะอาด เป็นจิตที่เรียกตามภาษาธรรมว่า จิตตั้งอยู่ในองค์ฌาน คือมีแต่อุเบกขากับเอกัคตา คือความเฉย จิตเป็นหนึ่งอยู่ในอารมณ์กัมมัฏฐาน นี่เป็นเรื่องของอัปปนาภาวนา

เมื่อจิตเป็นอัปปนาภาวนาแล้ว ต่อไปจิตจะเป็นอย่างไร ? ต่อไปจิตของเราจะครองอยู่ในองค์ธรรม องค์ของธรรมจะทำให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงซึ่ง มรรค ผล นิพพาน คือจะทำให้รู้แจ้งเห็นจริงในรูปในนามของเราเสียก่อนที่เรียกกันว่า "วิปัสสนาญาณ" ตั้งต้นตั้งแต่นามรูปปริเฉทญาณ คือรู้ว่าอะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม แยกออกจากกันได้อย่างเด็ดขาด รูปก็อย่างหนึ่ง นามก็อย่างหนึ่ง ไม่ใช่อันเดียวกัน สูงขึ้น ๆ จนถึงอุเบกขา คือสังขารรูปสังขารอุเบกขาญาณ การวางเฉยจากสังขาร ไม่มีความยึดมั่นถือมั่นว่าตัวกู ของกู ว่าสวย ว่างาม ว่าผู้หญิง ผู้ชาย อย่างนั้นอย่างนี้ก็ไม่ได้ยึดถือ ใจสูงขึ้นพ้นจากความยึด ใจบริสุทธิ์ ใจเป็นสุขที่สุด

จะรู้สึกถึงการภาวนาตั้งแต่ต้นไป กำหนดพองหนอ ยุบหนอ ก็ดูเหมือนว่าสว่างใสวขึ้น จิตแนบแน่นนิ่กไป ๆ เป็นพองหนอ ยุบหนอ ไม่มีเรา ไม่มีความรู้ รู้อยู่ ๆ เดินจงกรมก็เหมือนกัน ก้าวย่างหนอ ยกหนอย่างหนอ อยู่เป็นประจำ หนักเข้า เมื่อจิตของเราสูงขึ้น ๆ ถึงขั้นอัปปนาแล้วจะรู้สึกคล้ายกับว่าไม่มีเรา มี

แต่ความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ๆ มันสว่างไสวไปหมด การเดินจงกรมของเรา เท้าของเราก็สว่างไสวแจ่มแจ้งขึ้นในใจ รูปมีที่ใด นามมีที่ใด อะไรที่ไหนที่เกี่ยวกับกัมมัฏฐานภาวนาจะปรากฏแจ้งชัดขึ้นในจิตของเรา

แล้วจิตของเราจะหายตื่น หายอยาก หายจากความยึดมั่นถือมั่นในรูปนาม เป็นสิ่งที่อยู่เหนืออารมณ์ทั้งหลาย เมื่อเป็นเช่นนี้เราจะรู้สึกสบายใจ เราไม่ตกเป็นข้าเป็นทาสของอารมณ์ใด ๆ ทั้งสิ้น เราไม่รักใคร เราไม่ชังใคร เราเฉยจากทุกอย่าง จิตของเราจะเป็นอิสสระ จะไม่มีโมโหอะไรกับเขา เป็นจิตที่เป็นแก่นเป็นสาร เป็นจิตที่เราจะหาไม่ได้ในภพที่เราเกิด ในชาติที่เราเกิดมาเป็นมนุษย์ เราได้อบรมฝึกฝนจิตของเราดีแล้ว จิตของเราจะเป็นจิตที่ประเสริฐ เป็นหลักคือเป็นที่พึ่งของเราตั้งแต่ปัจจุบันช่วงที่เราหายใจนี้เป็นต้นไป เราพึ่งตนเองได้ในที่สุดเมื่อเราตายลงไปก็มีสุคติเป็นที่ไปในที่นั้นเที่ยงแท้แน่นอน

ฉะนั้น ผู้ที่ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานทุกท่านจงจำใส่ใจไว้แล้วนำไปปฏิบัติเพื่อให้บังเกิดผล คือ

คุณงามความดี หรือปีติ สมาธิธรรม วิปัสสนาญาณ และอริยมรรคญาณอันเป็นองค์ธรรมที่ทำให้เกิดดวงตาเห็นธรรม เป็นองค์ธรรม ที่เรียกกันว่าเป็นธรรมวิเศษให้มันเกิด มันเป็นขึ้น มีขึ้นในจิตใจของเรา ทำกันอย่างจริงอย่างจัง ไม่ใช่สักแต่ว่าทำ จึงจะได้รับผลคือคุณงามความดีดังกล่าวแล้วเที่ยงแท้แน่นอน

ในคืนนี้ได้แสดงถึงการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามนัยแห่งการภาวนา ๓ ประการคือ ปริกรรมภาวนา อุปจาระภาวนา และอัปปนาภาวนา ให้ท่านทั้งหลายที่เป็นผู้ที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ได้รู้ได้เข้าใจโดยย่อก็พอสมควรแก่เวลา จึงขอยุติลงเพียงเท่านี้.

บทนำ

วิปัสสนากัมมัฏฐานตามนัยแห่งสติปัฏฐาน

"วิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นยอดแห่งกัมมัฏฐานทั้งมวล เป็นเอกายนมรรค คือเป็นทางสายเดียวที่จะทำผู้ปฏิบัติให้ได้สำเร็จซึ่ง มรรค ผล นิพพาน และวิปัสสนากัมมัฏฐานนี้มีแต่ในพระพุทธศาสนาเท่านั้น ศาสนาอื่นมิได้มี...."

วิปัสสนากัมมัฏฐานตามนัยแห่งสติปัฏฐาน

สุนกฺขตฺตํ สุมงฺคลํ สุปภาตํ สุหุฏฺฐิตํ
สุกฺขโณ สุมุหุตฺโต จ สุยิฏฺฐํ พฺรหฺมจาริสุ.

บัดนี้วันนี้เป็นวันดี เป็นศิริมงคลอันสูงส่งที่พวกท่านทั้งหลาย ทั้งพระภิกษุ สามเณร และอุบาสกอุบาสิการวม ๕๘ คนด้วยกัน ต่างก็มีความเชื่อความเลื่อมใสในพระพุทธศาสนา และเลื่อมใสยินดีในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน จึงได้พร้อมใจกันมามอบกายถวายชีวิตแก่พระพุทธเจ้า พระธรรมเจ้า และพระสงฆ์เจ้า และครูบาอาจารย์เพื่อขอเข้าวิปัสสนากัมมัฏฐานตามเยี่ยงอย่างของพระอริยเจ้าทั้งหลายที่ได้กระทำปฏิบัติมาแต่โบราณกาล นับว่าเป็นความดีความชอบและเป็นวาสนาบารมีของท่านทั้งหลายมาแต่ชาติปางก่อน เพราะวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นยอดแห่งกัมมัฏฐานทั้งมวล เป็นเอกายนมรรค คือเป็นทางสายเดียวที่จะทำผู้ปฏิบัติให้ได้สำเร็จซึ่ง มรรค ผล นิพพาน และวิปัสสนา

กัมมัฏฐานนี้มีแต่ในพระพุทธศาสนาเท่านั้น ศาสนาอื่นมิได้มี

วิปัสสนากัมมัฏฐานตามนัยแห่งสติปัฏฐานทั้ง ๔ คือกายานุปัสสนา, เวทนานุปัสสนา, จิตตานุปัสสนา, และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน พวกท่านทั้งหลายได้มาขอเข้าวิปัสสนากัมมัฏฐาน ข้าพเจ้ารู้สึกอนุโมทนายินดี ความจริงวิปัสสนากัมมัฏฐานมีอยู่ในตัวของท่านทั้งหลายพร้อมแล้ว เป็นแต่ยังไม่รู้จัก และไม่เข้าใจวิธีปฏิบัติเท่านั้น จึงได้มาขอกับครูบาอาจารย์เพื่อให้กัมมัฏฐาน ฉะนั้น ข้าพเจ้าในนามของครูบาอาจารย์จึงขอแนะนำวิธีปฏิบัติตามหน้าที่และตามโอกาสเวลา ส่วนการกระทำปฏิบัติจะให้ได้รับผลตามควรแก่ความปฏิบัตินั้น เป็นหน้าที่ของท่านทั้งหลายจะพึงกระทำเอง

ท่านทั้งหลาย "สติปัฏฐาน" คือที่ตั้งแห่งสติ ๔ ประการนั้น อันดับแรกท่านให้มีสติกำหนดพิจารณากายและความเคลื่อนไหวของกายในอิริยาบถใหญ่ คือการเดิน ยืน นั่ง นอน และอิริยาบถย่อย คือการ

คู้เข้าเหยียดออกของแขนและขา การกระดุกกระดิก พลิกแพลงไปมาของมือและเท้า ตลอดถึงลมหายใจเข้าออก ให้มีสติติดตามคอยกำหนดทุกอิริยาบถและลมหายใจ

ก่อนอื่นให้หัดเดินจงกรม คือการเดินโดยมีสติเรียกว่าเดินจงกรม ให้กระทำดังนี้คือ ขณะเมื่อยกเท้าขวา ก็ให้กำหนดว่าขวา, ขณะเมื่อก้าวไปก็ให้กำหนดว่าย่าง, ขณะเมื่อเท้าถึงพื้นก็ให้กำหนดว่าหนอ, ขณะเมื่อยกเท้าซ้าย ก็ให้กำหนดว่าซ้าย, ขณะเมื่อก้าวไปก็ให้กำหนดว่าย่าง, ขณะเมื่อเท้าถึงพื้นก็ให้กำหนดว่าหนอ, (ขวาย่างหนอ, ซ้ายย่างหนอ) ทำนองนี้ไปเรื่อย ๆ เอาสติไปผูกไว้ที่ปลายเท้าทอดสายตาลงต่ำค่อยเดินไปช้า ๆ ให้กำหนดไปทุกวิถีก้าว จากการเดินจงกรมแล้วก็ให้นั่งเจริญภาวนาต่อไป

การนั่งสมาธิภาวนา ผู้ชายนั่งขัดสมาธิ ผู้หญิงนั่งพับเพียบ ตั้งกายให้ตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้าคอยกำหนดลมหายใจ ขณะเมื่อหายใจเข้าท้องพองขึ้น

ให้เอาสติไปกำหนดที่ท้องว่า "พองหนอ", ขณะเมื่อหายใจออก ท้องยุบลง ก็ให้เอาสติไปกำหนดที่ท้องว่า "ยุบหนอ" (พองหนอ, ยุบหนอ) ทำนองนี้ไปเรื่อย ๆ ให้ได้ปัจจุบันธรรม คือการกำหนดขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ, และพองหนอ ยุบหนอ ให้มันทันกันจริง ๆ จึงจะเป็นการดี ตลอดถึงจะทำอะไร จะพูดจาอะไรก็ให้มีสติกำหนดไปทุกสิ่งทุกอย่าง เป็นการปลูกสติให้แนบแน่น เพื่อเป็นวิธีผูกมัดจิตไม่ให้ฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ต่าง ๆ

ตามปกติเราไม่ค่อยกำหนดถึงกาย และความเคลื่อนไหวของกาย เราจะปล่อยมันไปตามความเคยชิน และตามอำนาจของตัณหาคือความอยาก จิตของเราจึงเป็นทุกข์และเดือดร้อนกระวนกระวาย ท่านจึงสอนให้เอาสติปัญญามากำหนดพิจารณากายและความเคลื่อนไหวของกาย ให้รู้ตามความเป็นจริงว่า กายนี้ก็สักว่ากาย ไม่ใช่สัตว์บุคคล ตัวตน เราเขา เพื่อเป็นอุบายชำระจิต

และปิดกั้นกระแสแห่งความอยากทะเยอทะยาน อันเป็นตัวการให้ทุกข์เกิด ให้เหือดแห้งหายไป

จากนั้นก็ให้มีสติกำหนดพิจารณาเวทนา จิตตา และธัมมานุปัสสนา ให้เห็นตามความเป็นจริงว่า ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวเรา เขา ทำนองเดียวกันกับกายานุปัสสนาดังกล่าวแล้ว รวมกันเป็นสติปัฏฐาน ๔, ย่อเข้ามาก็ได้แก่รูปกับนาม คือกายานุปัสสนา ฯ, เช่นขวาย่าง ซ้ายย่าง, พอง ยุบ ตลอดถึงลมหายใจเป็นรูป สติหรือจิตที่ไปกำหนดเป็นนาม, เวทนา จิตตา และธัมมานุปัสสนาก็เป็นนาม รูปและนาม ๒ ประการนั่นแหละเป็นอารมณ์ของวิปัสสนา ผู้ปฏิบัติธรรมพึงใส่ใจจำให้แม่นยำ เพื่อจะได้นำไปใช้ในการกำหนดพิจารณาสภาวธรรมให้ง่ายแก่การจับหลักของวิปัสสนาภาวนาได้ดี

ท่านผู้ปฏิบัติทั้งหลาย เพราะเหตุไรเราจึงต้องเข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ก็เพราะเราต้องการความสุขและต้องการความบริสุทธิ์แห่งชีวิตจิตใจ ต้องการปลด

เปลื้องชีวิตจิตใจออกจากความทุกข์นานาประการ แต่เพราะความทุกข์เกิดมาจากเหตุคือ กิเลส ตัณหา เราจึงต้องเข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพื่อจะได้ชำระสะสางชีวิตจิตใจให้ขาวใสสะอาด ปราศจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองที่หมักดองอยู่ในสันดานด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานนี้

การเข้ากัมมัฏฐาน คือการฝึกหัดดัดสันดานที่ไม่เป็นระเบียบเรียบร้อย ให้เป็นระเบียบเรียบร้อยขึ้น ให้สงบเสงี่ยมและอ่อนโยน ให้กายบริสุทธิ์สะอาดปราศจากโทษทางกาย วาจา โดยกำลังของวิรัติเจตนา และสติคอยสำรวมรักษา ยังกาย วาจา ให้เป็นปกติภาพ คือให้เป็นศีลขึ้นในจิตในใจ การเข้ากัมมัฏฐานคือการอบรมบ่มนิสัยจิตใจที่ฟุ้งซ่าน ดิ้นรนวุ่นวาย ให้สงบระงับและดับเย็น ให้บริสุทธิ์สะอาด ปราศจากนิวรณ์ธรรม ด้วยกำลังของสติ คอยกำหนดพิจารณาอารมณ์กัมมัฏฐานตะล่อมจิตเข้ามาอยู่ในอารมณ์เดียว ยังจิตให้ใส ยังใจให้สะอาด ยังสมาธิและกัมมะนิยะภาพให้เกิดขึ้นในใจ

การเข้ากัมมัฏฐานก็คือการอบรมสติปัญญาที่ถูกทอดทิ้งไว้ ไม่ได้นำมาใช้โดยความเป็นธรรมนำออกมานึกมาคิดมาพิจารณา แก้ปัญหาชีวิตอันมืดมนและสลับซับซ้อนให้ชีวิตจิตใจสว่างไสวจากความมืดบอด คืออวิชชา ตัณหาให้วิปัสสนาปัญญาเกิดขึ้นโดยกำลังของสมาธิ และสติปัญญาพิจารณาเลือกเฟ้นในรูปนาม จนเกิดความรู้ความเห็นตามความเป็นจริง ตีปัญหาชีวิตให้แตกกระจัดกระจายให้ชีวิตจิตใจเป็นอยู่ด้วยสติปัญญาตลอดกาลนิรันดร

เมื่อเราได้ประพฤติปฏิบัติอบรมบ่มนิสัย ฝึกหัดดัดสันดานด้วยความวิริยะอุตสาหะ ตามนัยแห่งสติปัฏฐาน ๔ ยังศีล สมาธิ และวิปัสสนาปัญญาให้เกิดมีขึ้นในจิตในใจแล้ว ชีวิตจิตใจก็จะผ่องแผ้วเบิกบานหรรษา ชีวิตของเราจัดว่ามีคุณมีค่า มีแก่นมีสาร ชื่อว่าเราได้ที่พึ่งแล้วในพระพุทธศาสนาเราจะมีชีวิตอยู่หรือจะตายวายชนม์ไปแล้วก็ตาม เราก็จะไม่ลำบาก ย่อมมีสุคติเป็นที่ไปในเบื้องหน้าเที่ยงแท้แน่นอน

ฉะนั้น ท่านทั้งหลายผู้เข้ากัมมัฏฐานแล้ว จงภูมิใจ ยินดีและพากันตั้งจิตตั้งใจปฏิบัติไปโดยความเคารพเถิด ส่วนญาติโยมที่ยังไม่ได้เข้ากัมมัฏฐานก็ขอให้พิจารณาหาโอกาสเวลาเข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเสียโดยด่วน อย่ารอคอยให้มันเฒ่าคล่ำชรา หรือจะรอความตายมาเยี่ยมเสียก่อน จึงจะเข้ากัมมัฏฐาน เมื่อถึงคราวเช่นนั้นมันจะสายเกินไป ท่านทั้งหลายชีวิตเป็นของไม่แน่นอน ความตายเป็นของแน่นอนเหลือเกิน ถึงเมื่อเราตายเราจะเอาอะไรไปด้วย และใครจะเป็นที่พึ่งของเรา

ฉะนั้น จึงขอเชิญชวนท่านทั้งหลาย ทั้งหญิง ทั้งชาย ผู้มีตนเป็นที่รัก มีความปรารถนาหาความสุข จงพิจารณาถามใจของตนให้ดี แล้วสละเวลาอันมีค่าพากันมาเข้าปฏิบัติกัมมัฏฐานเสียในเร็ววัน ก็จะเป็นการดี ชีวิตของเราจะได้เป็นแก่นเป็นสารต่อไปสิ้นกาลนาน

ข้าพเจ้าได้แนะนำเรื่องการเข้ากัมมัฏฐานมาโดยย่อก็พอสมควรแก่เวลา จึงขอยุติ.

บทนำ

กัมมัฏฐานเพื่อชีวิต

"ให้ทำเหมือนกับเราเลี้ยงควาย, ควายมันจะต้องกินข้าวกล้า, ข้าวกล้าก็เป็นของที่ควายจะกิน จิตของเราเหมือนควาย อารมณ์เหมือนข้าวกล้า ความรู้ที่เกิดกับจิตก็เหมือนเจ้าของเปรียบเทียบดูเวลา เราไปเลี้ยงควายเราปล่อยมันไปหรือจับหางเชือกมันไว้...."

กัมมัฏฐานเพื่อชีวิต

บัดนี้วันนี้เป็นวันดี เป็นศิริมงคลอันสูงส่ง ท่านทั้งหลายต่างก็มีความเชื่อ ความเลื่อมใสในการปฏิบัติธรรม จึงได้พากันมามอบกายถวายชีวิตแด่พระพุทธเจ้า พระธรรมเจ้า พระสงฆเจ้า และครูบาอาจารย์ เพื่อขอเข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานนี้ นับว่าเป็นความดีความชอบ และวาสนาบารมีของท่านทั้งหลายมาแต่ชาติปางก่อน เพราะวิปัสสนากัมมัฏฐานนี้เป็นยอดแห่งกัมมัฏฐานทั้งมวล เป็นเอกายนมรรค คือทางสายเดียวที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติให้ได้ถึงซึ่งมรรคผลนิพพาน เป็นกัมมัฏฐานที่จะทำให้เกิดความรู้แจ้งแห่นจริงซึ่งสภาวธรรม คือรูปนามเป็นเบื้องต้น ตลอดถึงวิปัสสนาญาณ และอริยมรรคญาณอันเป็นเครื่องสังหารฆ่าเสียซึ่งกิเลสเครื่องเศร้าหมองที่หมักดองอยู่ในสันดาน มีอวิชชาและตัณหาเป็นต้น ให้ระงับดับหายจากจิตใจของเราเป็นที่สุด

เนื่องด้วยเราท่านทั้งหลายได้หลงประมาท ขาดจากสติ ตกอยู่ในอำนาจของกิเลส คืออวิชชาความโง่บอดและตัณหาความทะเยอทะยานอยากได้มาครอบงำหุ้มห่อไว้ให้ติดแน่นอยู่ในวัฏฏสงสารให้เป็นทุกข์ทรมานอยู่ทุกลมหายใจ จนนับชาติไม่ถ้วน จะอยู่ก็ไม่ดี ไม่สบายใจ จะหนีไปไหนก็ไม่พ้น เพราะติดแน่นอยู่ในกามคุณทั้ง ๕ อันเป็นเหยื่อล่อและหล่อเลี้ยงจิตใจ จึงได้หลงระเริง และดิ้นรนทนทุกข์กันอยู่จนกระทั่งวันตาย เหมือนปลาติดเบ็ด ปลามันไม่เห็นเบ็ด เห็นแต่เหยื่อล่อ ก็โดดเข้ามาหาอ้าปากฮุบเอา ๆ แล้วก็กลืนเข้าไปเลย เพราะความไม่รู้และความอยาก เมื่อรู้สึกตัวก็เบ็ดติดคอเสียแล้ว จะทำอย่างไร จะกลืนก็ไม่ลง จะคายก็ไม่ออก จะบอกใครก็ไม่ถูก ได้แต่ดิ้นไปดิ้นมา จนกว่าเจ้าของเบ็ดจะมาเห็นและยกขึ้นบนบกแล้วฆ่าให้ตาย แล้วนำไปกินเป็นอาหารตามความประสงค์

เรื่องนี้ขอให้ท่านทั้งหลายนำไปพิจารณาถึงชีวิตจิตใจของเราให้ถี่ถ้วน แล้วรีบขวนขวายถอดถอนเบ็ด

คือกิเลส อันมีกามคุณทั้ง ๕ เป็นเหยื่อล่อ ออกจากจิตจากใจโดยการปฏิบัติธรรม และเน้นถึงตัวของเราเองให้เป็นที่เข้าใจให้แจ่มแจ้งว่าตัวของเราคืออะไร ?

ท่านทั้งหลาย ตัวของเราที่กว้างศอก ยาววา หนาคืบนี้ พระพุทธองค์ท่านกล่าวว่าเป็นโลกโลกหนึ่ง เรียกว่า "ขันธโลก" โลกคือขันธ์ ๕ อันได้แก่รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ย่อเข้ามาก็ได้แก่รูปกับนาม อันเป็นที่ตั้งที่เกิดของกิเลส และกองทุกข์ มีการเกิดขึ้นในเบื้องต้น ตั้งอยู่ในท่ามกลาง และแตกสลายไปในที่สุด หมุนเวียนเปลี่ยนแปลงไปเรื่อย ๆ ไม่มีที่สิ้นสุด ประดุจกระแสน้ำที่ไหลไปไม่มีเวลาที่จะหยุดยั้ง

พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า โลกคือหมู่สัตว์ถูกชรานำเข้าไป ไม่จีรังยั่งยืน, โลกไม่มีอะไรป้องกันต้านทานไว้ได้ ไม่เป็นใหญ่เฉพาะตน ถึงคราวแก่มันก็เฒ่าแก่ไปเอง ถึงคราวเจ็บมันก็เจ็บไปเอง ถึงคราวตายมันก็ตายไปเองเหมือนกันหมด, โลกไม่มีอะไรเป็นของของตน ย่อมจะได้ละทิ้งเสียทั้งหมดแล้ว และไปคือตาย

เมื่อตายแล้วจะเอาอะไรไปด้วยก็ไม่ได้ แม้แต่ตัวของเราแท้ ๆ ก็ละทิ้งไว้ให้ผุพังเน่าเปื่อย เว้นแต่กรรมคือบุญและบาปเท่านั้นที่จะติดตามไป, โลกพร่องอยู่เป็นนิตย์ ไม่รู้จักเต็มไม่รู้จักอิ่มเต็มสักที ยิ่งมีก็ยิ่งอยากได้เป็นทาสแห่งตัณหา ดังนี้

ฉะนั้น เราท่านทั้งหลายพึงพิจารณาดูโลก คืออัตตภาพของเราดังกล่าวแล้ว ให้รู้ให้เข้าใจตามความเป็นจริง ให้เกิดความสังเวชสลดใจแล้วรีบคืนคลายละเสียซึ่งโลกามิส คือกามคุณทั้ง ๕ แล้วน้อมจิตน้อมใจไปสู่พระนิพพานโดยการปฏิบัติธรรม คือเจริญสมถและวิปัสสนากัมมัฏฐาน อันเป็นอุบายสงบจิตและชำระจิตใจให้บริสุทธิ์ ให้หลุดพ้นจากความเกาะเกี่ยวเหนียวแน่น คือกิเลสาสวธรรม

ท่านทั้งหลาย การปฏิบัติธรรม ก่อนอื่นให้ปลูกศรัทธาความเชื่อ, ปสาทะความเลื่อมใสดิ่งลงในคุณของพระรัตนตรัย และปฏิปทาที่เราปฏิบัติอยู่ให้แน่นแฟ้น อย่าง่อนแง่นคลอนแคลน แล้วตั้งใจบำเพ็ญศีล

สมาธิ ปัญญาให้เกิด ให้เป็น ให้มีขึ้นในจิตในใจ โดยการฝึกหัดดัดสันดาน สำรวมรักษากาย วาจา ให้เป็นระเบียบเรียบร้อย สงบเสงี่ยมและอ่อนโยน เว้นข้อที่พระพุทธเจ้าห้าม ทำตามสิ่งที่พระพุทธองค์ทรงอนุญาต กระทำกาย วาจา ของตนให้เป็นตัวศีล เป็นปกติภาพ ให้บริสุทธิ์สะอาด ปราศจากโทษทางกาย วาจา อันจะเป็นปทัฏฐานของสมาธิต่อไป

การทำสมาธิภาวนามีหลายแบบหลายวิธี ในที่นี้จะกล่าวเฉพาะการทำสมาธิภาวนาตามนัยแห่งสติปัฏฐานทั้ง ๔ มีกายานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นต้น คือให้มีสติกำหนดพิจารณากาย และความเคลื่อนไหวของกาย มีการยืน เดิน นั่ง นอน ในอิริยาบถใหญ่และอิริยาบถย่อย ตลอดถึงลมหายใจเข้าออกซึ่งรวมเรียกว่ากายเป็นอารมณ์ให้รู้ตามความเป็นจริงว่า กายนี้สักว่าเป็นกาย ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา เป็นของว่างเปล่า จากนั้นก็ให้กำหนดพิจารณาเวทนา พิจารณาจิต และธรรม คือรูปนามตามนัยแห่งสติปัฏฐานทั้ง ๔ ให้

รู้ตามความเป็นจริงว่า เวทนา จิตตา และธัมมานุปัสสนา สติปัฏฐานว่าไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา

ข้อสำคัญให้มีสติระวังรักษาจิต เอาสติติดตามความเคลื่อนไหวของจิตอยู่ทุกขณะ ไม่ให้จิตนึกคิดไปในอารมณ์ที่เป็นบาป ที่ยั่วยวนรบกวนจิตอยู่ทุกเวลานาที ให้ทำเหมือนกับเราเลี้ยงควาย, ควายมันจะต้องกินข้าวกล้า, ข้าวกล้าก็เป็นของที่ควายจะกิน จิตของเราเหมือนควาย อารมณ์เหมือนข้าวกล้า ความรู้ที่เกิดกับจิตก็เหมือนเจ้าของ เปรียบเทียบดูเวลาเราไปเลี้ยงควายเป็นอย่างไร เราปล่อยมันไปหรือจับหางเชือกมันไว้ เราพยายามติดตามตัวมัน ถ้ามันเดินเข้าไปใกล้ข้าวกล้า เราก็ต้องร้องตวาดมันหรือชักหางเชือกไว้ ควายได้ยินมันก็จะถอยออก ถ้ามันดื้อไม่ฟังเสียง ก็เอาไม้ฆ้อนฟาดมันเข้า ควายมันจะไปไหนได้ มันต้องหยุดนิ่งอยู่กับที่ เราอย่าได้นอนหลับกลางวัน ถ้าขืนนอนหลับข้าวกล้าต้องหมดแน่ ๆ

เรื่องการปฏิบัติธรรมก็เหมือนกัน เมื่อเราพยายามดูจิตของเราอยู่เสมอ จิตมันก็จะหยุดนิ่งอยู่ในอารมณ์

กัมมัฏฐาน จิตคือความนึกคิด ถ้ามันพบอารมณ์มันก็จะแวะไป มันจะไปทางไหน เราก็ดูมันอยู่ ถ้ามันพบอารมณ์อีก มันก็แวะไปอีก ห้ามไม่ฟังก็ถูกฆ้อนอีก ทรมานมันอยู่อย่างนี้ หัดมันอยู่อย่างนี้ สอนมันอยู่อย่างนี้ ด้วยสติปัญญาจนกว่ามันจะหยุดนิ่ง

เมื่อจิตหยุดนิ่งอยู่ในอารมณ์กัมมัฏฐานแล้ว เราก็จะสบาย ใจก็จะเยือกเย็นเป็นสุข สมาธิก็จะค่อยก่อตัวขึ้นทีละน้อย ๆ ผู้ปฏิบัติพึงจำใส่ใจแล้วอบรมบ่มนิสัย สร้างจิตใจให้เป็นตัวสมาธิ คือความตั้งมั่นแห่งจิตใจ ให้เกิดเป็นหลักชัยของจิตและเป็นบาทของปัญญาต่อไป เมื่อสมาธิความตั้งใจมั่นเกิดขึ้นแล้ว ความรู้ความเห็นที่เป็นธรรมก็จะเกิดขึ้นเป็นลำดับไป สมโดยนัยที่ท่านผู้รู้กล่าวไว้ว่า "สมาหิโต ยถาภูตํ ปชานาติ" ความว่า เมื่อจิตตั้งมั่นแล้ว ย่อมรู้ตามความเป็นจริงดังนี้

ความรู้ตามความเป็นจริงในสภาวธรรมแล้วปล่อยวางนี้แหละ เป็นตัวของวิปัสสนาปัญญาอันเป็น

เหตุเป็นปัจจัยให้เกิดวิปัสสนาญาณ และอริยมรรคญาณ อันเป็นจุดหมายปลายทางของการปฏิบัติ

ฉะนั้น ท่านสาธุชนผู้มีตนเป็นที่รัก ผู้เห็นภัยในวัฏฏสงสาร มีความหวังต่อโลกุตตรธรรม พึงรีบขวนขวายบำเพ็ญศีล สมาธิ ปัญญา ให้เกิดมีขึ้นในสันดานของตนด้วยดี อย่าให้เสียทีที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนา อันหาได้โดยยากนี้

อาตมาได้แนะนำเรื่องการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานมาโดยย่อ พอสมควรแก่เวลา จึงขอยุติ.

บทนำ

ทางสายใหม่

"ทุกวันนี้จิตของเรายังไม่แข็งพอ จิตของเรายังอ่อนอยู่ จิตของเรายังเป็นทาสของอารมณ์อยู่ อารมณ์ จิปาถะ จุก ๆ จิก ๆ เกี่ยวกับการอยู่การกิน เดี๋ยวอยากไปที่นั่น เดี๋ยวอยากไปที่นี่ เดี๋ยวอยากกินนั่น เดี๋ยวอยากกินนี่ เดี๋ยวอยากสูบสุหรี่ เดี๋ยวอยากกินน้ำหวาน น้ำชา กาแฟ ฯลฯ ตกลงว่าเรายังเป็นทาสของอารมณ์อยู่...."

ทางสายใหม่

ท่านพระนวกะและญาติโยมทั้งหลาย วันนี้เป็นวันดีที่พวกเธอทั้งหลายต่างก็มีจิตเป็นมหากุศล มีเจตนาที่จะเข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน แต่บางคนยังไม่เข้าใจเรื่องวิปัสสนากัมมัฏฐาน ฉะนั้นจึงต้องศึกษาเรื่องการปฏิบัติธรรมให้เข้าใจเสียก่อนว่า การปฏิบัติธรรมหมายถึงการหมุนจิตหมุนใจของตัวเราเอง หมุนใจให้ก้าวไป เดินไป เที่ยวไปสู่ที่สูง ไปสู่คุณงามความดี การปฏิบัติธรรมหมายถึงการขัดเกลา ขูดเกลากิเลสออกจากกายวาจาของเรา

เนื่องด้วยกาย วาจา และใจของเรานี้ยังไม่บริสุทธิ์ไม่ผุดผ่อง เนื่องจากว่าพวกเราทั้งหลายเคยเป็นฆราวาสมา การเป็นฆราวาสก็เป็นธรรมดาที่จะต้องทำ จะต้องพูด จะต้องคิดหลายสิ่งหลายอย่าง แต่ล้วนเกี่ยวกับโลกนี้ทั้งนั้น เกี่ยวกับการเพลิดเพลินไปตามอารมณ์ของโลก ไม่มีที่สิ้นสุด แต่ก็เป็นโอกาสดีหน่อยที่พวก

เธอทั้งหลายได้เข้ามาบวชในพระพุทธศาสนาด้วยความตั้งใจจริงและเสียสละน่าอนุโมทนาต่อการเสียสละของพวกเธอทั้งหลาย เพราะว่าคนหนุ่มขนาดนี้ย่อมมีการผูกพันเกี่ยวข้องด้วยกิจการนานาประการ เธอทั้งหลายมีความเสียสละ เสียสละมาบวช ความตั้งใจของพวกเธอทั้งหลายคือ สละมาบวช บวชเพื่อศึกษา

อันดับต่อไปนี้นับว่าเป็นอันดับที่ ๒ เราต้องตั้งในปฏิบัติจริง บวชจริง เรียนจริงและปฏิบัติจริง เราจะต้องปฏิบัติจริง ปฏิบัติคืออะไร ? การปฏิบัติคือการหมุนกาย วาจา โดยเฉพาะการหมุนจิตหมุนใจ หมุนจากสภาพที่ต่ำขึ้นสู่สภาพที่สูง หมุนจากที่ชั่วร้ายขึ้นสู่ที่ดี หมุนจากความเศร้าหมองไปสู่ความผ่องแผ้ว

การปฏิบัติธรรมเป็นการฝึกหัดดัดสันดาน ขัดเกลากิเลส ที่เราอยู่มาทุกวันที่เป็นมาแล้วนั้น เราไม่ได้ฝึกหัดเข้าถึงจิตถึงใจ การขูดเกลากิเลสของเรายังมีน้อยที่สุด ภาษาธรรมะท่านจึงให้ปฏิบัติธรรม การปฏิบัติธรรมนี้เกี่ยวข้องกับธรรมะ ๓ ประการ คือ.-

๑. ศีล

๒. สมาธิ และ

๓. ปัญญา

ศีล เป็นการฝึกหัดดัดสันดาน กาย วาจา ของเราให้บริสุทธิ์สะอาด คือว่าเมื่อเราเข้าปฏิบัติกัมมัฏฐานแล้ว กิจการงานร้อยแปดเราไม่ต้องทำ เราจะมีแต่การพิจารณาประพฤติปฏิบัติ สำรวมกาย วาจา ใจ ที่เป็นอยู่อย่างนั้น จะเดินก็มีสติ จะนั่ง จะนอน จะคู้เข้าจะเหยียดออกก็มีสติ ให้มีสติเพ่งพิจารณา ร่างกายของเราทุกส่วน จะพูดจาปราศรัยก็มีสติคอยกำกับทั้งนั้น เพื่อจะทำให้ศีลของเราให้บริสุทธิ์หมดใสในที่สุด เราก็มีความจำเป็นที่จะต้องฝึกหัด กาย วาจา และใจ ของเรา

คำว่าจิต คือสิ่งที่ทำให้สำเร็จตามความนึกคิด สิ่งที่สะสมอารมณ์ไว้ รวมกันเรียกว่าจิต จิตนี้เป็นอย่างไร ? อยู่ที่ไหนกัน ? แต่การใช้สติกำกับจิตนี้จะนึกจะคิดสักกี่วิถีจิต ทุกกระเบียดนิ้วของจิตให้มีสติกำกับ เหมือนเรา

เลี้ยงวัวเราจับเชือกไว้ วัวของเรามันจะไปที่ไหน เราพยายามดึงเชือกเข้าไว้ จนกว่าวัวจะเข้ามาติดหลัก แล้วค่อยสอนมัน จิตของเราก็เหมือนกันนี้ เพื่อที่จะได้ฝึกจิตของเราให้เข้มแข็ง ทุกวันนี้จิตของเรายังไม่แข็งพอ จิตของเรายังอ่อนอยู่ จิตของเรายังเป็นทาสของอารมณ์ อยู่ในอารมณ์จิปาถะ จุก ๆ จิก ๆ เกี่ยวกับการอยู่การกิน เดี๋ยวอยากไปที่นั่น เดี๋ยวอยากไปที่นี่ เดี๋ยวอยากกินนั่น เดี๋ยวอยากกินนี่ เดี๋ยวอยากสูบบุหรี่ เดี๋ยวอยากกินน้ำหวาน น้ำชา กาแฟ

ตกลงว่าเรายังเป็นทาสของอารมณ์ บางคนเข้ากัมมัฏฐานแล้วได้ ๓ วัน ๗ วัน แล้วมาขอลาออกก็มีเพราะอดบุหรี่ไม่ได้ นี่แสดงว่าใจยังอ่อนแอ ใจยังเป็นเด็กอยู่ ลูกผู้ชายที่มีอายุถึง ๒๐ ปีแล้ว ก็นับว่าเป็นผู้ใหญ่เต็มตัว ควรจะเป็นผู้ที่มีจิตใจเข้มแข็ง เป็นผู้ใหญ่จริง ๆ ไม่ควรเอาจิตใจที่เป็นเด็กมาใช้กัน ความเสียสละของพวกเธอทั้งหลาย อันดับแรกก็นับว่าเป็นการดี น่าอนุโมทนา ที่มาบวชด้วยดี ด้วยศรัทธาความเลื่อมใส

อันดับที่สอง เธอทั้งหลายก็ได้ศึกษาเล่าเรียนมา แสดงอาบัติ ปฏิสังขาโย ว่ากันไปต่าง ๆ เป็นการเรียนทั้งนั้น แล้วครูอาจารย์ก็ได้แนะนำพร่ำสอนอยู่อย่างนั้นกินอย่างนั้น นี่นับว่าเรื่องจิปาถะเล็ก ๆ น้อย ๆ ยังไม่ได้เข้าถึงแก่นของพุทธศาสนาจริง ๆ ได้แก่การปฏิบัติธรรม คือการทำให้ศีลบริสุทธิ์ ทำสมาธิจิตให้เกิดขึ้น ทำให้ปัญญาคือความรู้ตามความเป็นจริง รู้ว่าคำว่าพระมาจากไหน, คำว่ามนุษย์มาจากไหน, คำว่ารูป คำว่านามมาจากไหน อะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม เราจะได้รู้สึก ต่อไปจิตใจของเราก็จะเข้มแข็ง เรื่องของเรื่องจึงไม่ใช่ของเล่น เป็นเรื่องของความจริงทั้งนั้น

ที่เราอยู่มาสมัยแต่ก่อน เรายังไม่มีอิสระเสรี คือความเป็นใหญ่ในตัวของเรายังไม่มี ยังเกาะเกี่ยวอยู่ในอารมณ์ คนทุก ๆ คนแบกโลกไว้บนบ่า แบกโลกทั้งโลกไว้บนบ่าแห่งอุดมคติ อะไรที่ไหนกันทุกสิ่งทุกอย่างเราแบกไว้ทั้งนั้น สะสมไว้ในจิตของเราทั้งนั้น ทำให้หนักจิตหนักใจของเรา แบกอย่างไม่รู้สึกตัว ทีนี้เรามาเข้ากัมมัฏฐาน

เราจะวางการแบกโลกของเราไว้เสียครั้งหนึ่ง ถ้าเราทำจริงทำจังก็จะเป็นการปลงการแบกโลกของเราไปตลอดชีวิต จะไม่มีเรื่องที่จะมาขัดใจ หนักแน่นแค้นใจโดยประการใด ๆ การเข้ากัมมัฏฐานนี้จึงเป็นการดีหาที่สุดไม่ได้

ตลอดถึงญาติโยมที่เป็นคนใหม่ที่มานอนวัดในวันนี้ก็เป็นการมาดีทั้งนั้น เป็นการปลงการแบกโลกทั้งโลกไว้บนบ่าแห่งอุดมคติการเป็นอยู่ที่แล้ว ๆ มานั้น เป็นการแบกโลกทั้งโลกไว้บนบ่า จึงหนักทั้งกาย หนักทั้งจิตใจอยู่อย่างนั้น ถ้าเราไม่ได้มานอนวัดแล้ว เราก็จะแบกโลกอยู่อย่างนั้น มันจะไปสิ้นสุดลงที่ไหน มันก็จะต้องแบกโลกทั้งโลกไว้กระทั่งวันตาย ใครจะมาปลดแบกโลกออกจากบ่าของเราเมื่อไร ต่อเมื่อเราได้ตื่นตัวมานอนวัด จึงเป็นการปลงหาบ ปลงการแบกโลกของเราไว้ชั่วคราว ถ้าดำเนินการปฏิบัติให้เป็นไปโดยตลอดแล้วจะได้ชื่อว่าเราได้ปลงหาบหรือปลดการแบกโลกของเราไว้ให้มันเบาอกเบาใจ เราจะไม่ได้เป็นทาสแห่งอารมณ์จนเกินไป เราจะได้เป็นอิสระเสรี เป็นใหญ่แห่งอารมณ์ เป็นใหญ่แก่โลก อารมณ์ของโลกร้อยแปดพันประการเกี่ยว

กับลูก ๆ หลาน ๆ เกี่ยวกับทรัพย์สมบัติ เกี่ยวกับการอยู่การกิน เกี่ยวกับการสังคม ปฏิคม ทุกสิ่งทุกอย่างจะไม่มาพัวพันจิตใจของเรา ใจของเราก็จะบริสุทธิ์สะอาดไปจนกระทั่งวันตาย

เมื่อใจของเราบริสุทธิ์ผ่องแผ้วแล้ว หลังจากที่เราตายแล้วเราจะได้ไปสู่สุคติที่ดี อันเป็นสถานที่ที่ไม่มีปัญหาอะไร ฉะนั้นพวกญาติโยมทั้งหลายที่เพิ่งมานอนวัดใหม่จงจำใส่ใจไว้ ขอเมตตาดำเนินให้เป็นไปตลอดพรรษา ๓ เดือนนี้หรือยิ่งกว่า เพื่อจะได้เป็นแก่นเป็นสารแก่ชีวิตจิตใจของเรา ลูกเต้าเหล่าหลานและทรัพย์สมบัติ มรดกตกทอดทั้งหมดนั้น แท้ที่จริงเป็นของสำหรับโลกแท้ ๆ ถึงอวสานกาลเป็นที่สุดของชีวิต เราจะเอาไปด้วยไม่ได้สักสิ่งสักอย่าง จึงขอเตือนให้กลับตัวกลับใจเสียในเร็ววัน ให้ใช้ความเด็ดขาดเอาตัวเป็นที่พึ่งของตัวโดยแท้จึงจะเป็นการดียิ่ง

พวกพระนวกะทั้งหลายก็เหมือนกัน ได้สละเวลามาบวชแล้วก็เป็นการดี บวชแล้วได้ศึกษาเล่าเรียน

มาเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็จะเป็นการดี เดี๋ยวนี้จะเข้าถึงขั้นแห่งความดีที่สุด ไม่ต้องสะดุ้งตกใจไม่ต้องกลัว ขอให้ยินดีที่ตัวของเรานี้ ได้มาบวชแล้วในวัดพระพุทธบาทตากผ้าแห่งนี้ ได้ศึกษาและปฏิบัติดีปฏิบัติชอบจนถึงที่สุด จะได้เป็นที่พอออกพอใจของพวกเธอทั้งหลาย เวลาบวชอยู่อย่างนี้ก็จะได้สบายใจ เวลาสึกขาลาเพศออกไปตามกำหนดกฎเกณฑ์ก็จะได้เป็นอนุสรณ์ติดอยู่กับจิตกับใจว่า เราไม่เสียทีที่ได้มาบวช ณ วัดพระพุทธบาทตากผ้า ทางวัดได้ส่งเสริมเจตนาศรัทธาของเรา ให้มีความรู้ความดีทุกสิ่งทุกอย่าง ต่อไปเราจะได้มั่นใจต่อคุณงามความดี จะได้นำเอาคุณงามความดีที่ได้จากการบวชการศึกษานี้ไปใช้ในชีวิตประจำวันของเราตลอดชีวิต และจะได้นำเอาความรู้และความดีนี้ไปเผยแพร่ และแนะนำพร่ำสอนคนอื่นอีกด้วย

อีกประการหนึ่ง ก็จะได้เป็นการสนองตอบแทนพระคุณของบิดา มารดา ผู้บังเกิดเกล้าของเราให้มันหมดสิ้นไป ไม่ให้เป็นหนี้เป็นสินมารดา บิดาของเรา อีกประการหนึ่ง

ก็จะได้เป็นการสนองตอบแทนพระคุณของพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ในพระพุทธศาสนานี้ เราเป็นหนี้แก่พระพุทธศาสนา เราบวช เราศึกษา เราปฏิบัติก็เพื่อจะสนองตอบแทนพระคุณของพ่อแม่ พระคุณของพระพุทธ-ศาสนา และเป็นประโยชน์โสตถิผลต่อตัวของเราด้วย ตลอดถึงเป็นบุญเป็นประโยชน์แก่เพื่อนมนุษย์ และสัตว์เดรัจฉานทุกถ้วนหน้าด้วย

ฉะนั้น อันดับต่อไปก็ขอให้พวกเธอทั้งหลายจงตั้งจิตตั้งใจให้ดี หันหน้าไปทางพระพุทธรูป แล้วน้อมระลึกถึงพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ เอาพานดอกไม้ประเคนพระพุทธรูป แล้วกราบ ๓ หน เพื่อนมัสการพระรัตนตรัย แล้วหันหน้ามาทางนี้ ขยับเข้ามาใกล้ ๆ หน่อย เอาพานประเคนแล้วกราบพร้อมกัน ๓ ครั้ง เพื่อขอเข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน....
อันดับต่อไปข้าพเจ้าในนามของครูบาอาจารย์จะได้แนะนำเรื่องวิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นการให้วิปัสสนากัม-มัฏฐานแก่พวกเธอทั้งหลาย

เธอทั้งหลายวิปัสสนากัมมัฏฐาน คือกัมมัฏฐานที่จะทำให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงในสภาวธรรม คือรูปนาม อะไรเป็นรูป ดิน น้ำ ไฟ ลม อากาศคือช่องว่างในตัวของเรานี้ ทั้งหมดนี้รวมกันเรียกว่ารูป คือเป็นสิ่งที่รู้แตก รู้ดับ รู้สลาย ท่านจึงบัญญัติว่าเป็นรูป

อะไรเป็นนาม นามได้แก่เวทนาอันเกี่ยวกับจิต ได้แก่ความสุขความทุกข์ ความไม่สุขไม่ทุกข์เรียกว่าเป็นเวทนา

สัญญา คือความจำได้หมายรู้ ตาเห็นอะไร หูเราได้ยินเสียงอะไรมา เราก็จำไว้ ๆ จำได้หมายรู้อยู่เสมอนี่เป็นเรื่องของสัญญา

สังขาร คือความปรุงแต่งของจิต เป็นทางบุญก็มี เป็นทางบาปก็มี มิใช่บุญ มิใช่บาปก็มี จิตปรุงแต่งขึ้นต่าง ๆ เป็นสังขาร

ทีนี้วิญญาณก็คือความรู้แจ้งในอารมณ์ทั้ง ๖ มีตาเห็นรูปเกิดความรู้ขึ้นเป็นต้น เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ทั้ง ๔ ประการนี้เรียกว่า นาม

รูป และนาม ๒ ประการนี้มาอาศัยซึ่งกันและกัน แล้วก็ให้เป็นไป เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า "ขันธ์ ๕" ที่ประกอบด้วย รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ, ย่อเข้ามาเป็นรูปกับนามดังที่กล่าวแล้ว ถ้าพิจารณาถึงรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ทั้ง ๕ ประการนี้เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นในเบื้องต้น ตั้งอยู่หรือแปรปรวนไปในท่ามกลางแตกสลายไปในอวสานกาลเป็นที่สุด ไม่จีรังยั่งยืน

แต่วิปัสสนากัมมัฏฐานที่นิยมแพร่หลายในเวลานี้ ตามคัมภีร์โบราณที่ท่านอนุรุทธาจารย์รจนาไว้ วิปัสสนากัมมัฏฐาน ได้แก่ อนุวิปัสสนาในสติปัฏฐาน ๔ ได้แก่ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน, เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน, จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน รวมเป็น ๔ ประการ

กายานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้ ให้เอาสติไปกำหนดที่กายหรือรูปเป็นอารมณ์ รูปได้แก่ตัวของเราทั้งหมด ให้กำหนดในอิริยาบถทั้ง ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง และนอน

ซึ่งมีทั้งอิริยาบถใหญ่และอิริยาบถย่อย, การคู้เข้า การเหยียดออก การกระดุกกระดิกพลิกแพลงไปมาของรูปของกายทั้งหมด ให้เอาสติไปกำหนดตลอดถึงลมหายใจเข้าออกซึ่งก็เป็นกายหรือเป็นรูป นี่เป็นเรื่องของการกำหนด กำหนดไป ๆ ให้เกิดความรู้ความเข้าใจขึ้นว่ากายนี้ก็สักแต่ว่ากาย ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา เป็นการตามรู้ตามเห็นเรื่องกายของตนเองและกายของผู้อื่น

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ให้เอาสติไปกำหนดเรื่องเวทนา ขณะเมื่อเป็นสุขก็ให้กำหนดรู้ว่าสุขหนอ ๆ เป็นทุกข์ก็ให้รู้ เป็นความไม่สุขไม่ทุกข์ก็ให้รู้ เอาสติติดตามดังนี้ ให้เกิดความรู้ความเห็นขึ้นว่าเวทนานี้ก็สักแต่ว่าเวทนาเท่านั้น ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวเราเขา

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ให้กำหนดถึงเรื่องจิต สิ่งที่ให้สำเร็จความนึกความคิด สิ่งที่สะสมอารมณ์ให้มีทั้งดีก็มี ไม่ดีก็มี แต่ที่นี่ท่านให้กำหนดเฉพาะกิริยาของจิตที่มันเคลื่อนไหวไป มันไม่อยู่ในร่องในรอยขณะ

เมื่อกำหนดว่าคิดหนอ ๆ ก็ให้เอาสติติดตาม จนกว่าจะเกิดความรู้ความเห็นขึ้นว่าจิตนี้ก็สักแต่ว่าจิต ไม่ใช่สัตว์บุคคล ตัวเราเขา

ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ให้กำหนดถึงรูปธรรม, คำว่าธรรมะนี้มีความกว้างเป็นที่สุด ครอบไปทั้งโลก อะไร ๆ ก็เป็นธรรมะทั้งนั้น แต่ที่แยกออกไปดังกล่าว เป็นชิ้นเป็นอันออกไป รวมกันเข้าก็เป็นธรรมะ เป็นธรรมะตัวเดียว บาปก็เป็นธรรมะ บุญก็เป็นธรรมะ ไม่ใช่บาปไม่ใช่บุญก็เป็นธรรมะทั้งนั้น รูปก็เป็นธรรมะ นามก็เป็นธรรมะ นี่ถ้าจะกล่าวรวมก็เป็นอย่างนี้

แต่ที่ท่านจำกัดเอาว่า ขณะเมื่อจิตของเรามันแสดงออกซึ่งความนึก ความคิดไปในทางบาปก็ให้กำหนดว่าบาปหนอ ๆ บาปในที่นี้ที่อยู่ใกล้ตัวของเราที่สุดสำหรับการปฏิบัติธรรมก็คือ "นิวรณ์" ได้แก่กามฉันท์ คือความพอใจรักใคร่ในอารมณ์ มีรูปเป็นต้น, พยาบาท ได้แก่ความคิดปองร้ายคนอื่น คิดเบียดเบียนมุ่งร้ายผู้อื่น, ถีนมิทธะ ได้แก่ความง่วงเหงา

หาวนอน ความเพลิดเพลิน ความเกียจคร้าน อุทธัจจกุกกุจจะ คือความฟุ้งซ่านและรำคาญไปในอารมณ์ต่าง ๆ จิตไม่อยู่ในบังคับบัญชา ไม่รู้ว่ามันฟุ้งซ่านไปที่ไหน นึกไปที่ไหน มันก็ไปที่นั่น เอาไม่อยู่ นี่เป็นความฟุ้งซ่าน ที่นี้ความรำคาญ ความเบื่อหน่าย ไม่อยากทำ อะไร ๆ ก็เบื่อ อะไรก็รำคาญ, วิจิกิจฉา ความเคลือบแคลง ความลังเลสงสัยในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ สงสัยในปฏิปทาความปฏิบัติอันเป็นเครื่องพ้นจากความทุกข์นี้ สงสัยว่าวิปัสสนากัมมัฏฐานนี้มันจะดีเพียงใดหนอ จริงหรือไม่จริงเพียงใดหนอ มันจะบริสุทธิ์ พ้นจากความทุกข์จริงหรือหนอ อย่างนี้เป็นต้น

เมื่อจิตคิดไปทางบาป ก็เป็นธรรมที่เป็นบาป ให้เอาสติไปกำหนดว่าบาปหนอ ๆ ทั้งนี้ไม่ใช่ว่าเราจะส่งเสริมบาป เป็นแต่ให้มีสติไปกำหนดจิตของเราให้กลับคืนมาสู่อารมณ์ของกัมมัฏฐาน ขณะเมื่อจิตคิดไปในทางดี เช่นจิตคิดไปในทางที่มีสติ มีธรรมวิจยะ จิตคิดไปในทาง

โพชฌงค์ทั้ง ๗ คือ สติ ธัมมวิจัย วิริยะ ปีติ ปัสสัทธิ สมาธิ และอุเบกขา จิตคิดไปในธรรมทั้ง ๗ ประการนี้อย่างใดอย่างหนึ่งเรียกว่าเป็นความดี เป็นบุญก็ให้นึกว่า บุญหนอ ๆ จิตคิดเฉย ๆ ไม่หนักไปในทางบาปในทางบุญอย่างใดก็ให้นึกว่าเฉยหนอ ๆ

นี่เป็นเรื่องของธรรมะ เป็นเรื่องของสติปัฏฐานทั้ง ๔ ข้าพเจ้าได้อธิบายเรื่องสติปัฏฐานทั้ง ๔ ที่เป็นอนุวิปัสสนา คือความรู้ความเห็นเรื่องกาย เวทนา จิต และธรรม พร้อมกับวิธีการปฏิบัติมาด้วยในตัว จึงขอให้พวกเธอทั้งหลายจงจำใส่ใจไว้ อันดับต่อไปจะได้อธิบายถึงวิธีการปฏิบัติโดยย่อ

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการปฏิบัติเพื่อที่จะให้เป็นสติปัฏฐาน เป็นไปด้วยกายจริง ๆ แล้วเรามาพิจารณาตามหลักบาลีที่ว่า "กาเยกายานุปัสสี" ใคร่พิจารณาถึงเรื่องกาย หมายถึงว่า กายส่วนใหญ่และกายส่วนย่อย ได้แก่อิริยาบถใหญ่และอิริยาบถย่อยเป็น "กาเย", กายาตามที่มาในธรรมะที่ท่านผู้รู้ได้อธิบายไว้

ในหนังสือ " สุภมิต ", กายาหมายถึงกายส่วนใหญ่ และกายส่วนย่อยที่นักปฏิบัติธรรมต้องกำหนด, เดิน ยืน นั่ง นอน เป็นกายส่วนใหญ่, เดินก็ให้รู้สึกว่า เดิน, ยืน นั่ง นอน ก็ให้รู้สึก จิตกำหนดกายส่วนย่อย ต่อไป จะกระดุกกระดิก คู้ เหยียด พลิกแพลงก็ให้มีสติ

ตลอดถึงลมหายใจเข้าออกก็ให้เอาสติเข้าไปกำหนด อยู่ที่ท้อง หายใจเข้าท้องพองขึ้นมาก็กำหนดว่า พองหนอ ๆ, หายใจออก ท้องยุบลงก็ให้เอาสติไป กำหนดว่ายุบหนอ ๆ, ความจริงพอง ยุบไม่เป็นหยูก เป็นยาอะไร ไม่ใช่บุญ ไม่ใช่บาปอะไร เพียงแต่เอา เป็นอารมณ์ เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจเท่านั้น ให้จิต ของเราอยู่ในอำนาจของสติ จึงได้เอา พอง ยุบ นี้มา เป็นอารมณ์กำหนดไป ๆ จนเกิดความรู้ ความเห็นขึ้น ดังกล่าวแล้ว

ส่วนเรื่องเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ก็ให้กำหนด เช่น มันเจ็บ มันปวดที่ไหน เช่นปวดบั้นเอวก็ให้

กำหนดว่าปวดหนอ ๆ ถ้าเป็นเหน็บชาก็ให้กำหนดว่า ชาหนอ ๆ อยู่สบายไม่เจ็บไม่ปวดก็กำหนดว่าสุขหนอ ๆ หรือสบายหนอ ๆ ถ้าเฉย ๆ ไม่ใช่ทุกข์ ไม่ใช่สุข ให้กำหนดว่าเฉยหนอ ๆ หรือไม่กำหนดอะไรนอกจากยุบหนอ พองหนอเท่านั้นก็ได้ นี่เป็นเรื่องของเวทนา หากว่ามันปวดมันเมื่อย เป็นเหน็บชาก็ให้กำหนดเสีย มันไม่ปวดไม่แสดงปฏิกิริยาอะไร ก็ไม่ต้องกำหนด กำหนดแต่พองหนอ ยุบหนอไปเรื่อย ๆ

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นเรื่องของจิต ถ้าจิตของเราคิดไปเรื่อย ๆ ก็กำหนดว่าคิดหนอ ๆ จนกว่าจิตมันจะกลับมาอย่างเดิม ถ้ากำหนด ๓ ครั้ง, ๗ ครั้งแล้ว มันยังไม่กลับมาก็ไม่ต้องไปแยแสอะไรกับมัน ให้กำหนดยุบหนอ พองหนอต่อไป ถ้าจิตไม่นึกไม่คิดอะไรเลย ก็ไม่ต้องกำหนด กำหนดแต่ยุบหนอ พองหนออย่างเดียว

ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการกำหนดถึงเรื่องธรรม คือจิตมันปรุงแต่งไปเป็นบุญเป็นบาป ไม่ใช่บุญ

ไม่ใช่บาป มีขึ้นในขณะใด ก็ให้กำหนดว่า บาปหนอ เมื่อจิตคิดไปในทางบุญก็ให้กำหนดว่าบุญหนอ ๆ นี้เป็นเรื่องของธรรม, ธรรมะนี้ก็เกิดมาจากจิต เมื่อมันไม่คิดปรุงแต่งไปอย่างใดก็ไม่ต้องกำหนด ให้กำหนดแต่พองหนอ ยุบหนอไปเรื่อย ๆ ตลอดเวลา

นี่เป็นเรื่องของสติปัฏฐานทั้ง ๔ ข้าพเจ้าได้นำมาอธิบายพอเป็นใจความ และได้แนะนำเรื่องวิธีการปฏิบัติในสติปัฏฐานทั้ง ๔ พอเป็นแนวทางสำหรับพวกเธอทั้งหลาย ซึ่งเป็นผู้ที่เริ่มปฏิบัติในค่ำคืนนี้ จึงขอให้พวกเธอทั้งหลายจงตั้งจิตตั้งใจให้ดี มีสติ เอาสติออกหน้าออกตา ที่ท่านกล่าวว่าให้ตั้งสติไว้เฉพาะหน้าก็หมายความว่าเอาสตินั่นแหละออกหน้าออกตา เป็นเจ้าเรือนไปเลยมันจึงจะเป็นผลดี

ส่วนวิธีการย่อยต่าง ๆ นานาจะขอมอบให้สามเณรเกษม ใจปะ ซึ่งเป็นผู้ที่ได้เคยศึกษาและปฏิบัติมาแล้วอย่างดี เป็นผู้ช่วยแนะนำ เป็นผู้สอบอารมณ์ของพวกเธอทั้งหลาย เมื่อพวกเธอทั้งหลายเกิดความสงสัย ขัด

ข้องใจอย่างใดแล้ว ก็ให้ไปสอบถามที่สามเณรเกษม และเมื่อมีอารมณ์อะไรเกิดขึ้น ที่เรียกว่าเป็นผลพลอยได้จากการปฏิบัติธรรม ซึ่งอาจจะมีนิมิตมาปรากฏก็ให้ไปสอบถามสามเณรองค์นี้ ถึงแม้ว่าจะเป็นสามเณรก็จริง แต่ว่าก็ได้ผ่านจากปฏิบัติมาเป็นอันดี พอที่จะให้แสงสว่างแก่พวกเธอทั้งหลายในด้าน การปฏิบัติธรรมพอสมควร

ในค่ำคืนนี้ข้าพเจ้า ได้อธิบายเรื่องวิปัสสนากัมมัฏฐาน และวิธีการปฏิบัติให้พวกเธอทั้งหลายให้ได้ยิน ได้ฟัง ได้เข้าใจมาโดยย่อก็พอสมควรแก่เวลา จึงขอยุติ.

บทนำ

แนวการปฏิบัติกัมมัฏฐาน

“ธรรมชาติใดที่ทำจิตให้สงบระงับจากนิวรณ์ ธรรมชาตินั้นชื่อว่า สมถกัมมัฏฐาน, ธรรมชาติใดที่ทำให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงในสภาวธรรมคือรูปนาม ให้เห็นในลักษณะทั้งหลาย คือความเป็นอนิจจังของสังขารเป็นต้น ธรรมชาตินั้นชื่อว่า วิปัสสนากัมมัฏฐาน....”

แนวการปฏิบัติกัมมัฏฐาน

บัดนี้วันนี้เป็นวันดี เป็นศิริมงคลอันสูงส่ง ที่คณะครูและนักเรียน พระภิกษุและสามเณรของเราทั้งหลายโดยการนำของท่าน มหาสมจิตร โชติมนฺโต ต่างก็ได้มีจิตเจตนาเป็นมหากุศล ได้พากันมามอบกายถวายชีวิตแด่พระพุทธเจ้า พระธรรมเจ้า พระสงฆเจ้า และครูบาอาจารย์ เพื่อที่จะได้เข้าขอปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ได้มาขอให้ข้าพเจ้าซึ่งเป็นครูบาอาจารย์ให้กัมมัฏ-ฐาน ซึ่งความจริงกัมมัฏฐานมีอยู่ในตัวของท่านทั้งหลายแล้ว สมถก็มี วิปัสสนาก็มี แต่ส่วนมากยังไม่ได้คำนึงถึง ไม่ได้ประพฤติปฏิบัติให้ได้เห็นตัวจริงกับใจว่าสมถกัมมัฏฐานอยู่ที่ไหน อะไร วิปัสสนากัมมัฏฐานคืออะไร อยู่ที่ไหน ?

สมถกัมมัฏฐาน คือกัมมัฏฐาน หรือเหตุเป็นที่ตั้งแห่งการประพฤติปฏิบัติให้จิตสงบจากนิวรณ์ธรรม อันมี

กามฉันท์ เป็นต้น ธรรมชาติใดที่ทำจิตให้สงบ ร่างับจากนิวรณ์ ธรรมชาตินั้นชื่อว่า สมถะหรือสมถกัมมัฏฐาน

กัมมัฏฐานใด คือเหตุอันเป็นที่ตั้งแห่งกัมมัฏฐานใด ที่ทำให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงในสภาวธรรมคือรูปนาม ให้เห็นลักษณะทั้งหลายคือ เป็นอนิจจังของสังขาร เป็นต้น ธรรมชาตินั้นชื่อว่า "วิปัสสนา" หรือ "วิปัสสนา-กัมมัฏฐาน"

พิจารณากัมมัฏฐานไปแล้ว นับว่ามีอยู่ในตัวของเราท่านทั้งหลายแล้ว เป็นแต่ว่ายังไม่เคยประพฤติปฏิบัติให้เข้าถึงธรรมะ คือสมถะและวิปัสสนา จึงได้พากันมามอบกายถวายชีวิตแก่พระรัตนตรัยและครูบาอาจารย์ เพื่อขอให้ครูบาอาจารย์ได้ให้กัมมัฏฐาน

ข้าพเจ้าในนามของครูบาอาจารย์ รู้สึกขอบใจที่พวกเธอทั้งหลายได้มีกุศลเจตนาดี สละเวลาอันมีค่าเกี่ยวกับการศึกษา ความเป็นอยู่ ทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อเข้าปฏิบัติซึ่งสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน ทั้งที่เคยปฏิบัติมาแล้วก็ดี ทั้งที่ไม่เคยปฏิบัติมาก่อนก็ดี ก็ได้มาร่วมสามัคคีกัน

ความจริงวิปัสสนากัมมัฏฐาน สมถก็ดี วิปัสสนาก็ดี ท่านให้เจริญเป็นนิจ ไม่ใช่ว่าประพฤติปฏิบัติ ๓ วัน ๗ วัน แล้วก็ลาออกจากการปฏิบัติเสียเมื่อไหร่ ไม่ใช่ว่าปฏิบัติมาแล้ว ๒ – ๓ ปี, ๑๐ ปี, ๒๐ ปี แล้วก็ขอพักผ่อนนอนใจเสียเลย อย่างนี้ไม่ดี, สมถก็ดี วิปัสสนาก็ดี ทางที่ถูกที่ดีควรเจริญเป็นนิจ เพื่อปรบอารมณ์ที่มาครอบงำจิตใจของเรา โดยเฉพาะนิวรณ์ธรรมทั้ง ๕ จะเริ่มกำจัดปัดเป่าสิ่งที่มาปิดหูปิดตาของเรา ปิดดวงปัญญาของเรามิได้รู้แจ้งเห็นจริงคือ "อวิชชา" ความใบ้ความบอด มาปิดบังสติปัญญาของเราไว้ไม่ให้รู้แจ้งเห็นจริงซึ่งอริยสัจจะธรรม

การได้ดวงตาเห็นธรรมที่ท่านกล่าวไว้ในที่สุดว่า มรรคผล นิพพาน ก็คือการได้เห็นอริยสัจ ๔, การเห็นอริยสัจ ๔ ด้วยสติปัญญาของตนเองจริง ๆ เกิดขึ้นในจิตในใจ ซาบซึ้งตรึงใจ จนเปลี่ยนจิตเปลี่ยนใจได้ กลายเป็นคนละคนไป ที่ท่านกล่าวว่าได้ดวงตาเห็นธรรม เห็นอะไร ? ก็คือเห็นอริยสัจ ๔, อริยสัจ ๔ มีที่ไหน ? ก็มีอยู่ในสันดาน

ของเรานี้เอง เราไม่รู้ไม่เข้าใจ สติปัญญาของเราเข้าไม่ถึงว่าเราเป็นทุกข์ อะไรเป็นเหตุให้ทุกข์เกิด ? อะไรเป็นสิ่งดับทุกข์ อะไรเป็นทางให้ถึงความดับทุกข์ เราคิดไม่ถึง ปฏิบัติไม่ถึง

ถ้าเราตั้งใจประพฤติปฏิบัติจริง ๆ ตั้งต้นแต่สมถกัมมัฏฐานไปเป็นต้น ว่าพุทโธ, หายใจเข้านึกพุท, หายใจออกนึกโธ เอาสติคอยติดตามจนจิตของเราบริสุทธิ์สะอาด ปราศจากอารมณ์ที่ไม่ดีมีนิวรณ์ทั้ง ๕ เป็นต้น เป็นจิตที่บริสุทธิ์ จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิธรรมเมื่อใด เมื่อนั้นสติ ปัญญา ของเราก็จะเกิดขึ้น แก่กล้าขึ้นทุกเวลานาที

สมาธิธรรมเป็นตัวสำคัญ เป็นตัวของสมถกัมมัฏฐาน เมื่อสมาธิธรรมเกิดขึ้นแก่กล้าแล้วก็จะเกิดความรู้ ความเห็นในรูปในนาม ในกองสังขารว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ความรู้นี้จะเกิดขึ้นตามความเป็นจริง ดังที่ท่านกล่าวไว้ว่า เมื่อจิตตั้งมั่นแล้วย่อมรู้ตามความเป็นจริง, รู้จริง ๆ ตามความเป็นจริงว่ามีอย่างไร ที่ไหนกัน ?

สมถมีที่ไหน วิปัสสนามีที่ไหน ? เราจะเข้าใจได้ดี ธรรมะทั้งหลายจะเป็นปริยัติ ปฏิบัติ ศีล สมาธิ ปัญญา มรรค ผล นิพพานก็ดี ที่เราได้ศึกษาเล่าเรียน ได้สดับตรับฟังมาจะเป็นปริยัติธรรม เป็นธรรมอยู่อย่างนั้น มิใช่ธรรมของเรา เพราะเรายังไม่ได้ประพฤติปฏิบัติ

เมื่อใดที่เราตั้งใจประพฤติปฏิบัติกัมมัฏฐาน อย่างกับคืนวันนี้ที่พวกเธอทั้งหลายมามอบกายถวายชีวิตจะขอปฏิบัติสมถกัมมัฏฐาน และวิปัสสนากัมมัฏฐาน พวกเธอทั้งหลายจะตั้งใจประพฤติปฏิบัติ, เมื่อปฏิบัติไป ๆ ก็จะเกิดความรู้เห็นสัจจะขึ้นในใจ ตามความเป็นจริงว่า พระพุทธเจ้า พระธรรมเจ้า พระสงฆเจ้า เป็นอย่างไร ?

พุทโธคำเดียวนี้เป็นคำครอบโลก เมื่อจิตของเราเข้าถึงพุทโธแล้ว เราจะตื่นตัว ตื่นใจ เราจะรู้ดี มีสติปัญญาอะไรเกิดขึ้นมาตามส่วนของสมถ สติมีตลอด ปัญญาในขั้นนี้ก็มีตลอด ปัญญาในเรื่องของความสงบ คือเข้าใจได้ดีว่าสมถนี้เป็นอย่างนี้ ๆ เราจะมีความรู้และเบิกบานขึ้นมาในจิตในใจของเรา

เมื่อใดเราเห็นสัจจะ คือเห็นชัดขึ้นในจิตในใจว่า พุทโธอยู่ที่ไหน ? พุทโธเป็นอย่างนี้ ! มันรู้ขึ้นในจิตในใจ อะไรเป็นบาป เป็นคุณ เป็นโทษ เป็นประโยชน์ ไม่เป็นประโยชน์ ก็จะซาบซึ้งขึ้นมาเอง ตื่นตัวตื่นใจขึ้นมาเอง ใจของเราเบิกบาน อย่างนี้เราได้เห็นพุทโธแล้ว จะมีปราโมทย์ คือความร่าเริง เบิกบานใจ จะมีปีติคือความอิ่มใจ ถ้าเราได้ถึงพุทโธ, พุทโธมีอยู่ในใจของเรา

นามกายคือใจของเราประกอบด้วยกาย จะสงบรำงับ และจะเป็นสุขอย่างที่เราไม่เคยพบ เคยเห็น มาในสมัยแต่ก่อน สุขจริง ๆ ทั้งกายก็เป็นสุข จะนั่งนานสักเท่าไรก็ไม่เหนื่อย ไม่ปวดเมื่อย ต่อจากนั้นสมาธิก็จะก่อตัวขึ้น ๆ เหมือนกองทรายในแม่น้ำที่ค่อยก่อตัวขึ้น ๆ นานเข้าก็กลายเป็นเกาะ สมาธิเกิดขึ้น ใจของเราจะหนักแน่น มั่นคง ไม่หวั่นไหว สงบรำงับจากความรัก ความชัง ความอิจฉาพยาบาท ความง่วงเหงาหาวนอน ความฟุ้งซ่าน และความรำคาญ คือการเบื่อต่อการต่องานก็จะสงบ

รำงับไป และก็จะหมดความสงสัยลังเลในจิตในใจของเรา ใจของเราจะสะอาด สว่างไสวตามกำลังของสมถกัมมัฏฐาน

เป็นอย่างไรคือความสว่างไสว ? เพราะเป็นความสะอาด สงบรำงับไปตามกำลังของสมาธิ, นิวรณ์ทั้ง ๕ นี้ ท่านเปรียบเหมือนฝาหม้อปิดปากหม้อไว้มิให้เห็นในหม้อว่าเป็นอย่างไร ! เมื่อสมาธิเกิดขึ้นแล้วนิวรณ์ทั้ง ๕ ก็จะสงบรำงับไป เราก็จะรู้จะเห็นรูปนามของเราว่าเป็นอย่างไร ? จะเห็นธรรมะทั้งหลายตามความเป็นจริงขึ้น ดีไม่ดียามที่เราเคยอยู่เคยกินมาแล้ว จุบ ๆ จิบ ๆ ไปตามกำลังของกิเลสซึ่งไม่ดี เราจะมารู้สึกตัวขึ้นในทันทีทันใด เหมือนเราเปิดฝาหม้อออกก็จะเห็นข้างในหม้อซึ่งมีน้ำใสแจ๋วอยู่ข้างใน เห็นเงาหน้าของเราได้ชัดถนัดถนี่ฉันใดก็ฉันนั้น

ฉะนั้น จึงขอให้พวกเธอทั้งหลายตั้งจิตตั้งใจประพฤติปฏิบัติสมถกัมมัฏฐาน เป็นต้นว่าพุทโธอย่างจริงอย่างจริง เดินจงกรม นั่งอยู่ก็ดี ในที่สุดเหนื่อยทนไม่

ไหว นอนลงไปก็ดี ก็ให้ว่าพุทโธเป็นอารมณ์อยู่ อย่างที่เรียกว่าหายใจเป็นพุทโธอยู่ตลอดวันเวลา จนทำให้เกิดปราโมทย์ ความปีติ ปัสสัทิ สุข อุเบกขา และสมาธิเป็นที่สุด ซึ่งเป็นอานิสงส์ของสมถกัมมัฏฐานโดยเฉพาะ

เมื่อสมาธิเกิดขึ้นแล้วเราก็จะเห็นจะรู้อะไรยิ่ง ๆ ขึ้นไป เรียกว่าเห็นกองสังขารคือรูปนามอันเป็นวิปัสสนากัมมัฏฐานต่อไป วิปัสสนากัมมัฏฐานตัวนี้เรียกว่า "ยถาภูตญาณทัศนะ" คือการรู้เห็นตามที่เป็นจริงขึ้นมา เราจะหายตื่น หายอยาก อะไร ๆ ที่ติดอยู่ในสันดานของคนเราที่เป็นสิ่งฉุบ ๆ ฉิบ ๆ หงุด ๆ หงิด ๆ ก็จะหาย จะมีจิตใสใจดีสะอาดสว่างไสวจริง ๆ ในที่สุดก็จะถึงสภาวะอกิเลสาสวะธรรม ตามกำลังแห่งการปฏิบัติของเราว่าเป็นที่ไหนอย่างไร ?

เมื่อเป็นเช่นนี้จึงจัดได้ว่าเป็นธรรมะ ปริยัติก็ดี ปฏิบัติก็ดี ได้ชื่อว่าเป็นของเรา เมื่อเราได้ปฏิบัติถึงที่ถึงตัวของปริยัติ ปฏิบัติแล้วเราจะรู้ขึ้นในใจ จะมีขึ้น

ในจิตในใจ ใจของเราจะสว่างไสวขึ้น จนถึงที่สุดที่กล่าวกันว่าได้ดวงตาเห็นธรรมแล้ว

วันนี้ข้าพเจ้าได้แนะนำเรื่องสมถกัมมัฏฐาน และวิปัสสนากัมมัฏฐานให้พวกเธอทั้งหลายได้เข้าจิตเข้าใจ ส่วนวิธีการประพฤติปฏิบัติ ก็เนื่องจากพวกเธอทั้งหลายได้เคยประพฤติปฏิบัติมา โดยเฉพาะตอนเย็นหลังจากการทำวัตรสวดมนต์เย็นแล้วเป็นประจำทุกวัน ยิ่งกว่านั้นบางคนก็ได้เข้าปฏิบัติสมถวิปัสสนามาแล้ว และก็ทำเป็นประจำมาทุกวันที่ต้นบุนนาค ก็จงจำเอาวิธีนั้นมาประพฤติปฏิบัติ

นอกจากนี้ก็จะมอบหมายให้บรรดาครูบาอาจารย์เป็นต้นว่า มหาสมจิต, มหาทวี, มหาธวัชชัย มหาประเสริฐ มหาเรือน และวิปัสสนาจารย์ คือ อาจารย์สนิท พุทธวํโส ทั้งที่เป็นผู้ปฏิบัติเองก็ให้เป็นผู้ที่แนะนำพร่ำสอนไปด้วย ทำให้เป็นตัวอย่าง ช่วยกันชี้แนะบอกกล่าวว่าเดินจงกรมอย่างนี้ ๆ ยืนอย่างนี้ เดินอย่างนี้ นั่งอย่างนี้ กำหนดอย่างนี้

เหนือสิ่งใดทั้งหมดก็จะขอมอบให้คณะครูอาจารย์ดังที่ได้กล่าวนามมาแล้ว ช่วยแนะนำพร่ำสอนอบรมแก่บรรดาพระภิกษุ สามเณร ซึ่งเป็นผู้ที่ประพฤติปฏิบัติใหม่ ยังอ่อนต่อการศึกษา และปฏิบัติให้ได้เกิดความรู้ความเข้าใจ เพื่อให้รู้ให้ปฏิบัติให้ถูกทาง เพื่อให้ได้เห็นผล คือคุณงามความดีที่จะเกิดขึ้นจากการประพฤติปฏิบัติสมถกัมมัฏฐาน และวิปัสสนากัมมัฏฐาน ให้เป็นไปด้วยดีตามกำหนดเวลาที่ได้กำหนดไว้ ๗ วัน แม้ผู้ที่เข้ามาแล้วแต่ไม่มีว่าจะมีกำหนดออกเมื่อไหร่ จะบอกให้ เมื่อไม่มีความจำเป็นก็ไม่ต้องออก ทำไป ๆ เพื่อเป็นการสามัคคีกัน พร้อมเพรียงกัน ตลอดถึงคนเก่าที่เข้ามาเพื่อรักษาศีลก็ขอให้มีความสามัคคีกัน ทำไป ๆ เพื่อให้เป็นตัวอย่างแก่คนที่เข้ามาใหม่

การกัมมัฏฐานภาวนาจะเป็นสมถก็ดี วิปัสสนาก็ดี เป็นกัมมัฏฐาน คือเป็นเหตุที่ตั้งแห่งการปฏิบัติความดี คนเราทั้งหลายควรทำตลอดไปทุกวันเวลา ตลอดชีวิตจึงจะเป็นการดี

ในที่สุดนี้ ขออานุภาพ อำนาจคุณพระศรีรัตนตรัย และกุศลผลแห่งศีลมัย ภาวนามัย ที่พวกเธอทั้งหลายได้ประพฤติปฏิบัติมาแล้ว และจะปฏิบัติต่อไปนี้ จงบังเกิดเป็นพลวปัจจัย ช่วยดลบันดาลอภิบาล คุ้มครองป้องกันปกป้องพวกเธอทั้งหลาย ทั้งพระภิกษุ และสามเณร ทั้งคนเก่าและคนใหม่ให้มีความสุข ความเจริญในธรรมของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตลอดกาลนาน ทุก ๆ ท่านเทอญ.

บทนำ

วิปัสสนากัมมัฏฐานคืออะไร ?

"วิปัสสนากัมมัฏฐานนี้ ไม่ใช่เป็นกัมมัฏฐานที่จะทำให้เกิดนิมิตหรือความพิจิตรพิสดารอะไร หรือไม่ใช่จะทำให้เกิดอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์อย่างใด ผู้ปฏิบัติไม่ต้องมีความมุ่งหวังต่อสิ่งเหล่านั้น ถ้ามีความมุ่งหวังอย่างนั้นก็เป็นอันว่าผิดทางของวิปัสสนา ชื่อว่าดำเนินปฏิบัติออกนอกลู่นอกทางไป...."

วิปัสสนากัมมัฏฐาน คืออะไร ?

วันนี้มีโอกาสดี ข้าพเจ้าอยากจะให้โอวาทแก่ท่านทั้งหลายที่กำลังปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานอยู่ เพราะท่านทั้งหลายบรรดาที่เป็นพระภิกษุ บวชแล้วในพระพุทธศาสนา บางท่านก็มีพรรษาอายุหลายพรรษา บางท่านก็เข้ามาบวชใหม่ บางท่านก็ได้ปฏิบัติมาเป็นเวลาหลายเดือน บางท่านก็เข้าปฏิบัติใหม่ แต่ล้วนก็มีความตั้งใจดีคือ ต่างก็มีศรัทธา ความเชื่อ ความเลื่อมใสในการปฏิบัติธรรม มีความมุ่งหวังเพื่อความพ้นทุกข์ แสวงหาซึ่งความสุขในพระนิพพาน ซึ่งก็นับว่าเป็นความดีความชอบของท่านทั้งหลาย

ฉะนั้น วันนี้ข้าพเจ้าจึงจะขอเน้นความเข้าใจของท่านทั้งหลายให้พอสมควรแก่เวลา วิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นกัมมัฏฐานที่จะทำให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงซึ่งสภาวธรรม คือรูปนามของเราเป็นเบื้องต้น เป็น

กัมมัฏฐานที่จะให้ได้สำเร็จซึ่งมรรค ผล นิพพาน ก่อนอื่นก็คือจะให้วิปัสสนา, วิปัสสนาปัญญา หรือวิปัสสนาญาณให้เกิดขึ้น ตั้งแต่ญาณที่หนึ่ง ถึงญาณที่สิบเอ็ด ซึ่งเป็นความประสงค์มุ่งหมายของผู้ที่ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

วิปัสสนากัมมัฏฐานนี้ไม่ใช่เป็นกัมมัฏฐานที่จะกระทำให้เกิดนิมิต หรือภาพพิจิตรพิสดารอะไร หรือมิใช่เป็นกัมมัฏฐานที่จะทำให้เกิดอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์อย่างไร ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน อย่าได้มุ่งหวังเรื่องนิมิตพิจิตรพิสดารอย่างใด ผู้ปฏิบัติไม่ต้องมีความมุ่งหมายหรือมุ่งหวังต่ออิทธิฤทธิ์หรือปาฏิหาริย์ด้วยประการใด ถ้ามีความมุ่งหมายอย่างนั้นก็เป็นอันว่าผิดทางของวิปัสสนา ชื่อว่าดำเนินปฏิบัติออกนอกลู่นอกทางไป

แท้ที่จริงวิปัสสนากัมมัฏฐานนี้ เป็นกัมมัฏฐานที่ท่านสอนให้ผู้ปฏิบัติทุกรูปทุกนามศึกษาให้รู้ ให้เข้าใจเรื่องชีวิตของตัวเอง ชีวิตคือความเป็นอยู่ของพวกเราทั้งหลายที่แล้ว ๆ มา ทุกปี ทุกเดือน ทุกวัน ทุกยาม

เป็นอย่างไร ขอให้ท่านทั้งหลายจงย้อนไปคิดคำนึงถึงชีวิตของตัวเองว่ามันเป็นมาอย่างไร มันล้มลุกคลุกคลานไปตามอารมณ์แห่งความอยาก เดี๋ยวร้องไห้ เดี๋ยวดีใจ เดี๋ยวเสียใจ เดี๋ยวยินดี ประเดี๋ยวมีความสุข ประเดี๋ยวมีความทุกข์ เป็นชีวิตที่สลับซับซ้อน เดี๋ยวอยากฆ่า เดี๋ยวอยากลักทรัพย์คนอื่น ประเดี๋ยวอยากจะสนุก เพลิดเพลินในกามารมณ์ ประเดี๋ยวก็พูดปดมดเท็จ ประเดี๋ยวก็อยากดื่มเหล้า อยากสูบฝิ่น กัญชา เฮโรอีน มอร์ฟีน เป็นไปต่าง ๆ นานา นี่เป็นชีวิตของคนเรา หลายคนก็หลายใจ มีไปคนละอย่าง ๆ ซึ่งล้วนแต่เป็นความทุกข์

ชีวิตของเราทั้งหลายจึงนับว่าได้ผ่านอันตรายมาหลายสิ่งหลายอย่าง จนชีวิตที่เรียกกันว่าล้มลุกคลุก-คลาน เป็นลำดับมาเหมือนกันทุกคน นี่เป็นเพราะเหตุใด ก็เป็นเพราะเราไม่รู้ ไม่รู้ตามความเป็นจริงของสิ่งที่เรียกกันว่าอารมณ์ คือจิตใจของเราทั้งหลายนี้มันขึ้น

อยู่กับอารมณ์ ถ้าอารมณ์ดีมันก็ดีไป อารมณ์ไม่ดีมันก็ไม่ดีไปเป็นอย่างนี้ เมื่อพูดถึงอารมณ์แล้ว ก็จำเป็นที่จะต้องขยายเรื่องอารมณ์ให้ท่านทั้งหลายได้เข้าใจอารมณ์ต่าง ๆ เกี่ยวกับอายตนะ คือที่ต่อหรือช่องทางอันเป็นที่เกิดของอารมณ์ต่าง ๆ มันมาครอบงำจิตของเรา

อายตนะก็คือที่ต่อมี ๑๒ อย่าง เป็นอายตนะภายใน ๖, อายตนะภายนอก ๖ รวมกันเป็น ๑๒ และเป็นคู่กัน ตาเป็นคู่กับรูป หูเป็นคู่กับเสียง จมูกเป็นคู่กับกลิ่น ลิ้นเป็นคู่กับรส กายเป็นคู่กับโผฏฐัพพะ ความสัมผัสถูกต้อง ใจเป็นคู่กับธรรมารมณ์ เมื่อตาเห็นรูปเกิดความรู้ขึ้น ความรู้แจ้งในอารมณ์เป็นวิญญาณหรือจิต จิตเกิดขึ้น ถ้าเป็นรูปที่ดีก็มีความพอใจรักใคร่ใยดีปรารถนาอยากได้ ถ้าเป็นรูปที่ไม่ดีก็มีความเสียใจ ไม่พอใจ ไม่อยากได้ อยากจะทำลายเสีย เสียงก็เหมือนกัน กลิ่นก็เหมือนกัน รสก็เหมือนกัน โผฏฐัพพะก็เหมือนกัน ธรรมารมณ์ก็เหมือนกัน ถ้าดีก็มีความพอใจ ถ้าไม่ดีก็ไม่พอใจ

จิตเกิดขึ้นแล้ว เจตสิกก็เกิดขึ้นตาม คือจำอารมณ์ได้ คิดปรุงแต่งอารมณ์และเสวยอารมณ์เป็นสุข เป็นทุกข์ ไม่สุข ไม่ทุกข์อย่างนี้เป็นต้น นี่คืออารมณ์ที่เกิดจากอายตนะภายใน ๖ ภายนอก ๖ นำเอาทุกข์ เอาโทษ เอาภัย เอาอันตรายอะไรต่าง ๆ เข้ามาแทรกแซงหรือครอบงำชีวิตจิตใจของเราอยู่ทุกเวลานาที เราทั้งหลายจึงมีอันเป็นไปเกี่ยวกับจิต มีอันเป็นไป จิตไม่ใสใจไม่บริสุทธิ์ ไม่ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์กัมมัฏฐาน

ความติดต่อของอารมณ์ภายในกับภายนอกประกอบกันนี้ เป็นกระแสให้เกิดความสุข ความทุกข์ หรือบาปบุญคุณโทษทุกสิ่งทุกอย่าง โดยเฉพาะก็คือกระแสตัณหา คือความอยาก ดีก็อยาก ไม่ดีก็อยากทำลายเสีย เกี่ยวกับตัณหาคือความอยากทั้งนั้น เพราะตัณหาคือความอยากเข้ามาครอบงำจิตของเราอยู่ ชีวิตของเราจึงไม่เป็นสุข ตลอดถึงการมาเข้ากัมมัฏฐานภาวนากันอยู่ทุกวัน ๆ ทุกเวลา ๆ จิตมันก็ไม่ตั้งมั่น ไม่อยากให้นึก มันก็นึกไป ไม่อยาก

ให้คิดมันก็คิดไป เมื่อมันเป็นอย่างนี้ ปัญหามันเกิดขึ้น เราจะทำอย่างไรมันจึงจะดี

คำตอบก็มีว่า เราต้องปลูกสติขึ้น เพราะชีวิตจิตใจของเราที่ล่วงไปแล้วมันมีความทุกข์ทรมาน มีอาการเป็นไปต่าง ๆ นานา ก็เพราะเราไม่มีสติ ปล่อยให้ตัณหาคือความอยากมาครอบงำกำกับ จิตเราจึงมีอันเป็นไปต่าง ๆ นานา ไม่มีที่สิ้นสุด เมื่อกระแสความอยากเป็นไปอย่างนี้ การที่จะมาชำระหรือปิดกั้นความอยากให้มันหยุด ก็มีธรรมที่จะทำให้กระแสคือความอยากให้มันหยุดหรือให้มันหมดไป ธรรมนั้นได้แก่สติ กระแสความอยากก็เหมือนน้ำที่ไหล สติเปรียบเหมือนทำนบสำหรับกันน้ำ

ที่แล้ว ๆ มา ชีวิตของเราทั้งหลายมันไหลไปตามกระแสแห่งความอยาก คือตัณหา มันจึงดิ้นรนวุ่นวาย เป็นทุกข์ทรมาน ลำบาก ก็เพราะเราไม่มีสติมากั้นกระแสแห่งตัณหาคือความอยาก เรามาปฏิบัติวิปัสสนา

กัมมัฏฐาน จุดประสงค์มุ่งหมายก็เพื่อที่จะชำระจิตใจของเราให้บริสุทธิ์สะอาด และตั้งมั่นเป็นสมาธิ เมื่อเราชำระจิตใจของเราให้บริสุทธิ์ให้สะอาด หรือมาปิดกั้นเสียซึ่งกระแสแห่งตัณหาคือความอยาก จำเป็นที่จะต้องปลูกสติ สร้างสติขึ้นให้มันแก่กล้า จึงจะสามารถปิดกั้นเสียซึ่งกระแสแห่งตัณหา คือความอยากได้ ถ้ายกสติไว้เสียแล้ว ไม่มีธรรมอะไรที่จะมาปิดบังหรือมาปิดกั้นกระแสแห่งตัณหา คือความอยากได้

ฉะนั้น ท่านจึงสอนให้ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาทุกองค์ทุกรูป และทุกคนให้มีสติ ให้ปลูกสติขึ้นทุกลมหายใจเข้าออก หายใจเข้าท้องพองขึ้นก็ให้มีสติก้ากับไปจับเอาที่ท้องว่าพองหนอ หายใจออกท้องแฟบลงหรือว่ายุบลง ก็ให้มีสติไปจับที่ท้องว่ามันยุบลงไป นี่เป็นการปลูกสติขึ้น ปลูกสติให้มันมี ให้มันเป็น ให้มันเกิดขึ้นในจิตของเรา ให้มันแก่กล้าจนสามารถที่จะบังคับจิตใจของเราได้ เพื่อมิให้ฟุ้งซ่านมิให้คิดพล่านไปในอารมณ์ใด ๆ

อายตนะภายใน ๖, ภายนอก ๖ มากระทบกัน มาติดต่อกัน โดยเฉพาะอย่างตาเห็นรูปก็ให้มีสตินึกว่าเห็นหนอ ๆ เพียงแต่เห็นเท่านั้นไม่ได้นึกไปเป็นอย่างอื่น นี่เป็นการปิดกั้นกระแสแห่งความอยาก กระแสจิตที่มันจะนึกคิดไปเป็นอย่างอื่น ปรุงแต่งไปเป็นอย่างอื่น เห็นก็ว่าเห็นหนอ ๆ เพียงแต่เห็นอย่างเดียว ไม่ได้น้อมจิตน้อมใจไปนึกคิดเป็นอย่างอื่น ไม่ให้ความดีใจ ความเสียใจอะไรมาครอบงำจิตใจ เหมือนแขกมาบ้านของเรา เราไม่รับแขก เราเฉยเมย แขกก็ไม่กล้าที่จะเข้าบ้านของเราฉันใดก็ฉันนั้น

หูได้ยินเสียงก็ให้นึกว่า ได้ยินหนอ ๆ เพียงแต่ได้ยินไม่ได้นึกไปเป็นอย่างอื่น ว่าเสียงไพเราะเพราะพริ้งอย่างไร นี่เป็นการปิดกั้นกระแสแห่งความอยาก คือตัณหา ตลอดอายตนะทั้ง ๖ ทั้งภายในและภายนอกประกอบติดต่อกัน เรามีสติกำหนดทุกสิ่งทุกอย่างไปทั้งหมด หนักเข้า ๆ กระแสแห่งความอยากมันจะอ่อนเบาบางจางหายไป

หายไปอย่างไร ? เห็นเราก็กำหนดว่าเห็นหนอ เพียงแต่เห็น ได้ยิน ได้สูดดม ได้ลิ้มรส ได้สัมผัสถูกต้อง หรือได้นึกคิดไปอย่างไรก็เพียงแต่ว่าเห็นหนอ ยินหนอ กลิ่นหนอ รสหนอ สัมผัสหนอ นึกหนอ คิดหนอ มิให้กิเลสคือตัณหาเกิดขึ้น นี่เป็นการสร้างสติ ปลูกสติขึ้น เป็นการสร้างทำนบขึ้นกันน้ำไม่ให้ไหลโล้ไป หรือไม่ให้กิเลสไหลเข้ามาในจิตใจของเรา แต่เป็นการที่ทำยากหน่อย จึงขอให้ท่านทั้งหลายซึ่งเป็นผู้ที่ปฏิบัติมานานพอสมควร จงตั้งจิตตั้งใจ พยายามใช้สติให้มันถี่ยิบ เมื่อสติถี่ยิบแก่กล้าเท่าไร ๆ ก็เป็นการสร้างทำนบขึ้นให้ใหญ่โตเท่านั้น น้ำมันจะโล้ไหลไปที่ไหน หรือจะโล้ไหลเข้ามาอย่างใดที่ไหน บาปบุญคุณโทษ ประโยชน์มิใช่ประโยชน์อะไรที่ไหนที่มันโล้ไหลเข้ามาครอบงำจิตใจของเรา เดี๋ยวก็ยินดี เดี๋ยวก็ยินร้าย เดี๋ยวก็เสียใจ เดี๋ยวก็ชอบใจอะไรต่าง ๆ นานา เดี๋ยวก็สุข เดี๋ยวก็ทุกข์ เดี๋ยวอยากอยู่ เดี๋ยวอยากไป อยากอะไรสารพัดอย่าง ที่

เป็นเช่นนี้ก็เพราะเราไม่มีสติ ปล่อยให้มีกิเลส โดยเฉพาะตัณหาโล้ไหลเข้ามาทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ เราจึงมีอันเป็นไปต่าง ๆ นานาดังกล่าวแล้ว

เมื่อเรามาเข้ากัมมัฏฐาน เรามีโอกาสดีที่เราจะได้ค้นคิดดูจิตใจของเราว่า ชีวิตคืออะไร ? ชีวิตคือความเป็นอยู่ วิปัสสนากัมมัฏฐานคืออะไร ? กัมมัฏฐานที่ทำให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริง เป็นการสร้างสติขึ้นเพื่อป้องกันชำระสะสางกระแสแห่งความอยาก เมื่อสติเรามีบริบูรณ์แล้ว จิตของเราจะบริสุทธิ์ตั้งมั่น สมาธิก็จะก่อตัวขึ้น ๆ เมื่อสมาธิก่อตัวขึ้น ๆ แล้ว ความรู้ ความเห็นก็จะเกิดขึ้น รู้อะไร เห็นอะไร ก็เห็นรูป เห็นนามของเราอย่างนี้ ตั้งแต่เห็นสภาวธรรม คือรูปนามเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา สามารถแยกรูปแยกนามออกจากกัน รู้เหตุ รู้ปัจจัยของรูปนาม อันจะเป็นปัจจัยให้เกิดความรู้ยิ่งในพระไตรลักษณ์ ว่ารูปนามนี้เป็นของ

ที่ไม่จีรังยั่งยืน ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตน เป็นของว่างเปล่า เป็นของผุพังเปื่อยเน่า เป็นของเหม็นสาปเหม็นคาว จากนั้นก็จะมีความเบื่อหน่าย คลายความกำหนัด จิตก็จะหลุดไปพ้นไปจากความเกาะเกี่ยวเหนียวแน่นในอารมณ์ คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์

ฉะนั้น จึงขอให้ท่านทั้งหลายที่เป็นผู้ที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน จงเข้าใจว่าการเข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานนี้ เป็นการศึกษาให้รู้เข้าใจเรื่องชีวิตของเรา ว่าชีวิตของเราคืออะไร ? เป็นอย่างไรมันจึงเป็นทุกข์ เป็นอย่างไรมันจึงวุ่นวาย มันมีอะไรเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เราเป็นทุกข์ ให้เราวุ่นวายอยู่อย่างนี้ เราจะได้ศึกษาคิดค้นให้รู้ต้นสายปลายเหตุของความทุกข์ว่ามันมาจากไหน เมื่อสาวเข้าไปแล้วเราก็จะเห็นว่า มันมากับตัณหา คือความอยาก ตัณหาความอยากนี้มันเกิดมาจากไหน มันก็เกิดมาจากอวิชชา คือความไม่รู้ เราไม่รู้จริง

เห็นจริงตามสภาวธรรม เราไม่ได้ปลูกสติปัญญาซึ่งเป็นดวงประทีปอยู่ภายในจิตใจของเราให้เกิดขึ้น เราจึงเป็นเหมือนคนบ้าหรือคนมืดบอด ไม่รู้ไม่เข้าใจตามความเป็นจริงของสภาวธรรม เราจึงมีความโลภเป็นบางครั้ง มีความโกรธเป็นบางคราว มีความหลง ความหลงนี้เกือบจะเป็นประจำเสียเลย ประจำกับจิตกับใจเป็นอย่างไร ? เพราะเราขาดสติ

เมื่อเราขาดสติมันก็เป็นความหลง มันเกิดจากความไม่รู้คืออวิชชา การเข้าวิปัสสนากัมมัฏฐานท่านจึงสอนให้คิดค้นดูชีวิตของตัวเอง คิดค้นถึงจิตใจของตัวเองว่าชีวิตคืออะไร ? จิตใจคืออะไร ? ชีวิตคือความเป็นอยู่ จิตหรือใจ คือความนึกความคิด ในขณะใดที่ใจของเราไม่ดี เราก็คิดค้นไป ว่าเพราะเหตุใดมันจึงไม่ดี ใจขุ่นใจมัว มีความโลภ ความโกรธ ความหลง มีความอิจฉาริษยาเกิดขึ้นมา ก็เพราะว่ามีกิเลสเข้ามาครอบงำจิตใจของเรา

กิเลสที่เราเห็นชัด และเด่นในที่นี้ ก็คืออวิชชา ตัณหา, อวิชชา คือความไม่บอด, ตัณหาคือความอยาก,

ทั้ง ๒ ประการนี้แหละที่มาครอบงำชีวิตจิตใจของเราให้เป็นไปต่าง ๆ นานา เมื่อเรามาเข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ท่านจึงให้สร้างสติปัญญาที่เป็นดวงประทีปอยู่ในดวงจิตของเราให้มันปรากฏตัวขึ้นมา

ความจริงสติปัญญามันมีอยู่ในจิตใจของเราอยู่แล้ว เป็นแต่ว่าเราไม่รู้ไม่เห็น เราไม่คิด เราไม่ค้น เราจึงไม่เห็นสติปัญญา เราไม่นำเอาสติปัญญามาใช้ เราปล่อยให้กิเลสครอบงำกำจัดจิตของเราอยู่เรื่อย ๆ เราจึงเป็นทุกข์ เมื่อเราพยายามปลุกสติขึ้น สร้างสติขึ้น ให้ดวงประทีปคือสติของเราให้เกิดขึ้น ให้สว่างไสวขึ้นมา ๆ เมื่อเรามีสติแล้วให้ใช้ความนึกคิด ความพิจารณารูปนามว่ารูปคืออะไร ? รูปก็คือสิ่งที่รู้จักย่อยยับ รู้จักฉิบหาย รู้แตกรู้สลายไป นามคืออะไร ? นามก็คือสิ่งที่น้อมไป แต่ล้วนก็ไม่จีรังยั่งยืนเหมือนกัน ที่แล้ว ๆ มาเราหลงยึดมั่นถือมั่นในรูปในนาม ว่าสวย ว่างาม ว่าตัวกู ของกูอย่างนี้เป็นต้น เราหลงยึดหลงถือในสิ่งที่ไม่จีรังยั่งยืน ฉะนั้นจิตของเราหรือชีวิตจิตใจของเราจึงไม่ยั่งยืน ไม่

บริสุทธิ์สะอาด เราไปหลงยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่ไม่ควรจะหลง คือสิ่งที่ไม่จีรังยั่งยืน เหมือนเราหลงคว้าน้ำเหลวว่าเป็นแก่นเป็นสารฉันใดก็ฉันนั้น เราจึงไม่พบธรรมที่เป็นแก่นเป็นสาร เราไปหลงคว้าสิ่งที่ไม่เป็นแก่นเป็นสารอย่างนี้

เมื่อเรามาเข้าวิปัสสนากัมมัฏฐาน ข้อสำคัญขอให้ทุกท่านจงตั้งใจปลูกศรัทธาความเชื่อ ความเลื่อมใสให้เกิดขึ้น ให้มีกำลังที่จะมาต้านทานความไม่เชื่อ ความล้มเหลวแห่งการปฏิบัติธรรม ต้องปลูกศรัทธาขึ้นให้เป็นมากเป็นหลายจึงจะเป็นการดี ปลูกวิริยะ คือความเพียร โดยการขยันหมั่นเพียรการประพฤติปฏิบัติ อย่าให้ความเพียรของเราหย่อนยานหรือหละหลวม จงพยายามทุกขณะไม่ว่าตอนกลางวัน หรือตอนกลางคืน จากนั้นก็ให้ปลูกสติหรือสร้างสติธรรม นึกของเรา ทำการกำหนดของเราให้มันถี่เข้า ๆ ให้มันละเอียดละออไปทุกเวลานาที

จากนั้นก็พยายามทำจิตของเราให้ตั้งมั่นอยู่ในกัมมัฏฐานภาวนา สุดท้ายให้มีความพินิจพิจารณาสภาว-

ธรรม คือรูปนาม ให้เห็นตามความเบนจริงว่ารูปเป็นอย่างไร นามเป็นอย่างไร แต่ล้วนไม่ควรเข้าไปยึดมั่นถือมั่น จงพยายามปล่อยวาง วิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นกัมมัฏฐานที่ท่านให้ปล่อยวาง ไม่ให้ยึด ไม่ให้ถือ การปล่อยวางเป็นความจำเป็นที่สำคัญสำหรับการปฏิบัติวิปัส-สนากัมมัฏฐาน ดังได้กล่าวมาแล้วว่าในอายตนะภายใน ๖, ภายนอก ๖ เวลาที่อายตนะภายนอกมากระทบกับอายตนะภายใน ก็ให้กำหนดดังที่ได้กล่าวมาแล้ว แล้วก็ให้มีความปล่อยวาง อย่าได้ยึดมั่นถือมั่น อย่าได้ยึดโดยนิมิตถือเอารวบรวมทั้งหมดว่าสวย ว่างาม ว่าดี อย่าได้ยึดถือโดยอนุพยัญชนะ คือแยกถือเป็นบางส่วนว่าที่นั่นสวย ที่นั่นไม่สวย อย่างนั้นอย่างนี้ เหมือนกันหมดในอายตนะต่าง ๆ

อันนี้ก็เป็นพิธีปล่อยวาง ปล่อยมันไปเสีย รูปก็ปล่อยไปตามรูป เสียงก็ปล่อยไปตามเสียง ไม่ใช่รูปของเรา ไม่ใช่เสียงของเรา ไม่ใช่อะไร ๆ ทั้งนั้น เป็นของควรหน่าย ไม่ควรน้อมเข้ามาใส่จิตใส่ใจ ไม่ควร

ยึดมั่นถือมั่นทั้งนั้น นี่เป็นเรื่องของวิปัสสนาท่านให้ปล่อยวาง นิมิตอะไรที่เกิดขึ้นมาก็ปล่อยมันไปเสีย ให้วางใจเฉย เรื่องการปล่อยวางเป็นหนทางของการสำเร็จซึ่งมรรค ผล นิพพาน ตามนัยแห่งโพชฌงค์ ๗ คือ สติสัมโพชฌงค์ คือสติ, ธรรมวิจัยสัมโพชฌงค์ ความพิจารณาสอดส่องธรรมที่เราปฏิบัติอยู่, ปีติสัมโพชฌงค์ คือความอิ่มใจในการปฏิบัติ, วิริยะสัมโพชฌงค์ คือความเพียรในการปฏิบัติ ไม่ให้ย่อหย่อน ก้าวไป ๆ ทำไป ๆ ให้มันดียิ่งขึ้นทุกวัน ๆ ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ มีกาย วาจา จิตสงบระงับ, สมาธิสัมโพชฌงค์ คือมีใจตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว หรืออยู่ในอารมณ์กัมมัฏฐาน ใจไม่ง่อนแง่นคลอนแคลนฟุ้งซ่านไปที่ไหน, ข้อสุดท้ายคืออุเบกขาสัมโพชฌงค์ คือความวางใจเฉยในอารมณ์ทั้งหลาย ใจไม่รักใคร ไม่ชังใคร ไม่อยากได้อะไร ๆ วางใจเฉย นี่เป็นการปล่อยวาง

ธรรมะ ๗ ประการนี้เรียกว่า "สัมโพชฌงค์" คือเป็นองค์แห่งการตรัสรู้ซึ่งอริยสัจจ์ ๔ ท่านทั้งหลาย

คงจะจำได้อยู่ว่าคราวที่แล้วข้าพเจ้าได้พูดถึงเรื่องนี้ คือเรื่องของพระอานนท์ที่ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานอยู่ด้วยความคร่ำเคร่งที่สุด ก็ไม่สามารถที่จะสำเร็จซึ่งมรรค ผล นิพพาน คือไม่สามารถที่จะได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ ในอวสานกาลเป็นที่สุดพระอานนท์วางใจเฉยว่าจะพักผ่อน จะนอนเสียนิดหนึ่ง วางใจเฉยไม่คิดอะไร ละใจเป็นอุเบกขาทันทีทันใดนั้นอรหันตมรรค อรหันตผล ซึ่งเป็นคุณธรรมอันสูงสุดของผู้ปฏิบัติวิปัสสนาก็ได้บังเกิดขึ้นในจิตใจของพระอานนท์ นี่เป็นตัวอย่างที่ดีที่สุดที่พวกเธอทั้งหลายควรจะจำใส่ใจไว้ แล้วก็นำไปประพฤติปฏิบัติตามแนวทางแห่งโพชฌงค์ ๗ ประการ อันเป็นองค์แห่งการตรัสรู้ซึ่งอริยสัจ ๔ และมรรค ผล นิพพาน

อีกประการหนึ่งขอให้ท่านทั้งหลายที่ได้เข้ากัมมัฏฐานแล้ว ซึ่งบางท่านได้เข้ามาแล้วหลายอาทิตย์ หรือหลายเดือน มันดื้ออยู่ จะไปข้างหน้าก็ไม่ไป จะถอยคืนก็ไม่ถอย อะไรก็ไม่เกิด อะไรก็ไม่เป็น เป็นอย่างไรที่ไหนกัน เอาไปเอามานับวันก็จะเสื่อมไป เมื่อเป็น

อย่างนี้ก็ดี ก็ขอให้ท่านทั้งหลายจงตั้งจิตตั้งใจเสียใหม่ มาบำรุงส่งเสริมธรรมะ ๕ ประการ คือ พละ ๕ ประการ ดังกล่าวแล้ว ต้องปลูกศรัทธาขึ้นใหม่ ทำไป ๆ อย่าให้มันถอยหลัง ต้องเน้นนึกถึงชีวิตจิตใจของเรา ตั้งแต่ไหนแต่ไรมา คิดถอยคืนหลังสาวไปจนสุดวิสัยของเราที่จะสาวไปได้เท่าไร สิ่งเหล่านี้เป็นมาอย่างไร ชีวิตของเราล้มลุกคลุกคลาน เพราะชีวิตของเราไม่ได้รับการอบรม ชีวิตของเราตกอยู่ในอำนาจของกิเลส ของตัณหา คือความอยากอย่างมาก จนไม่สามารถจะนับได้ว่า เราได้ทำความไม่ดี ไม่งาม ที่เป็นบาป เป็นกุศลไว้มากเท่าไร จนเรานับไม่ถ้วน

ทีนี้ถึงคราวที่เราจะมาทำภาวนาเพียง ๓ วัน, ๗ วัน หรือ ๒ – ๓ อาทิตย์ มันจะสำเร็จซึ่งมรรค ผล นิพพานได้อย่างไร คือกิเลสของเราหนา ปัญญาของเราน้อย มันไม่สมดุลย์กัน ถ้าเราจะถอยหลังมันก็ถอยหลังเข้าคลอง เราจะหลับตาไปสู่อารมณ์ที่ร้ายกว่าเก่า ก็ยิ่งจะจมลึกลงไป ๆ ในอารมณ์ที่ร้าย ได้หลงมาแล้วเหมือน

กันทั้งหมด เดี๋ยวนี้เราจะแก้ความหลงของเราให้กลับกลายเป็นความไม่หลง ให้เป็นความดีขึ้นมา เราย่อมรู้เรื่องของเราได้ดีเป็นปัจจัตตังเหมือนกันทุกคน จงคิดดูเถิด ที่เราได้หลงไปแล้วนั้นก็ให้แก้ไขเสีย อย่าให้มันไปหลงอีก จงทำจิตใจของเราให้มันห่างไกลจากอารมณ์ที่ไม่ดี ที่เราเคยหลงมาแล้ว ให้มันไกลที่สุด ให้มันหลุดไปพ้นไป ให้มันถูกต้องตามวิธีแห่งการปฏิบัติวิปัสสนา ให้มันถูกต้องตามวิถีคือคลองแห่งวิปัสสนา ว่าการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานนี้ก็เพื่อที่จะศึกษาให้รู้ให้เข้าใจถึงต้นสายปลายเหตุของชีวิต

ต้นสายปลายเหตุแห่งชีวิตของเรา เราจะศึกษาให้รู้ให้เข้าใจซึ่งจิตใจของเราว่าเป็นมาอย่างไร เป็นมาไม่ดี เป็นทุกข์ทั้งนั้น เป็นทุกข์เพราะเหตุใด ก็เพราะตัณหา คือความอยาก ความอยากนี้มันเกิดมาจากที่ไหน ? ก็เกิดมาจากอวิชชา คือความไม่รู้ อวิชชาก็ดี ตัณหาก็ดี มาปัจจุบันทันด่วนนี้ ที่เราเห็นได้ใกล้ที่สุด เห็นต่อหน้าต่อตาก็เกิดมาจากอายตนะภายใน และภายนอก มาติดต่อ

กันแล้วทำให้เกิดความรัก ความชัง อะไร ๆ ขึ้นมาสารพัดอย่าง ซึ่งเป็นสิ่งที่นำมาซึ่งความทุกข์ ความลำบากยากเข็ญแก่ชีวิตจิตใจของเรา เป็นอย่างนี้มาเรื่อย ๆ

เดี๋ยวนี้เรารู้สึกตัวแล้ว ทุกท่านจงพยายามแก้ไขความทุกข์ การที่จะแก้ไขความทุกข์ก็ต้องแก้ที่สาเหตุของความทุกข์เสียก่อน นั่นคือความอยาก ให้มันเบาบางถึงกับจางหายไปจากจิตใจของเราเป็นที่สุด ให้เป็นผู้ที่มีสติ ให้เป็นผู้ที่มีปัญญาที่จะสามารถต้านทานหรือป้องกันอารมณ์ที่ไม่ดี ที่จะมาครอบงำจิตใจของเรา และให้เป็นเหตุเป็นปัจจัยอย่างที่กล่าวแล้วว่า เราสร้างดวงประทีปเพื่อให้ได้กำจัดเสีย ซึ่งความมืดที่อยู่ภายในจิตใจของเรา คืออวิชชา ความมืดบอด ให้มันจางหายไปจากจิตใจของเรา

เมื่อเราสร้างสติปัญญาของเราให้เกิดขึ้นในจิตใจของเราแล้ว สติปัญญานี้จะมากำจัดเสียซึ่งกระแสแห่งความอยาก คือตัณหาและความมืดบอดที่ปิดบังสติปัญญาของเราไว้มิให้ได้เห็นซึ่งมรรค ผล นิพพาน ให้

มันสว่างไสวขึ้นในจิตใจของเรา ต่อไปเราก็จะได้อยู่เย็นเป็นสุข ด้วยการที่เราได้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ถึงแม้ว่าสติปัญญาของเรายังไม่ถึงสุดยอด คือสติปัญญาของเรายังอ่อนอยู่ก็ไม่เสียทีที่เราได้ประพฤติปฏิบัติแล้ว สติปัญญาของเราก็จะเป็นตัวเหตุตัวปัจจัยส่งเสริมไปให้ได้มีสติปัญญาที่แก่กล้าขึ้นในวันข้างหน้า ไม่วันใดก็วันหนึ่ง เที่ยงแท้แน่นอนไม่ต้องสงสัย

วันนี้ข้าพเจ้าได้ให้โอวาทแก่ท่านทั้งหลาย เกี่ยวกับการประพฤติปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานมาโดยย่อ ก็เห็นว่าพอสมควรแก่เวลา จึงขอยุติลงเพียงเท่านี้.

บทนำ

โอวาทแก่พระกัมมัฏฐาน ณ ใต้ต้นบุนนาค

"การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน อันดับแรกขอให้ทุกท่านจงตั้งใจปลูกศรัทธา ความเชื่อความเลื่อมใสของตนให้ดิ่งลงในพระรัตนตรัย ให้หนักแน่น อย่าให้หวั่นไหว แล้วตั้งใจสำรวมกาย วาจา ให้สงบระงับ ให้บริสุทธิ์สะอาด ให้เป็นตัวศีลขึ้นมา ต่อจากนั้นก็จะเป็นการเจริญกัมมัฏฐานภาวนา...."

โอวาทแก่พระกัมมัฏฐาน ณ ใต้ต้นบุนนาค

พระภิกษุสามเณร และญาติโยมผู้มีความสนใจในธรรมปฏิบัติทั้งหลาย วันนี้นับว่าเป็นวันดีคือเป็นวันฟังเทศน์ได้เวียนมาบรรจบครบรอบอีกวาระหนึ่ง ฉะนั้นข้าพเจ้าในนามของครูบาอาจารย์ จะได้นำเอาธรรมะที่เป็นข้อปฏิบัติเกี่ยวกับวิปัสสนากัมมัฏฐานมาแสดงให้ท่านทั้งหลายได้ฟัง ขอให้ท่านทั้งหลายจงตั้งจิตตั้งใจฟังด้วยความเคารพ เพื่อให้เกิดประโยชน์แก่การฟัง แล้วนำไปประพฤติปฏิบัติให้ได้รับผลตามสมควร

ท่านผู้สนใจในธรรมทั้งหลาย การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน คือการกระทำให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงในสภาวธรรม คือรูปนาม ให้เห็นตามความเป็นจริงว่ารูปนามเป็นสิ่งที่ไม่จีรังยั่งยืน ไม่เที่ยง ไม่แน่นอน เป็นอนิจจัง เป็นทุกข์ ทนได้ยาก ไม่ตั้งอยู่ในสภาพเดิม เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตน ไม่อยู่ในอำนาจการบังคับบัญชาของใคร

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน มีจุดอยู่อย่างหนึ่ง คือ ให้ตั้งใจกระทำให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงดังกล่าว การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน อันดับแรกขอทุกท่านจงตั้งใจปลูกศรัทธาความเชื่อ ความเลื่อมใสของตนให้ดิ่งลงในพระรัตนตรัย ให้หนักแน่นอย่าให้หวั่นไหว แล้วตั้งใจสำรวมกาย วาจา ให้สงบระงับ ให้บริสุทธิ์สะอาด ให้เป็นตัวศีลขึ้นมา ต่อจากนั้นก็จะเป็นการเจริญกัมมัฏฐานภาวนา

จงจำไว้อีกอย่างหนึ่งว่า เรื่องกัมมัฏฐานภาวนาเป็นอย่างไร ๆ พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า "ภาเวตพฺพนฺติ ภาวนา" การทำให้กุศลเกิดขึ้น เป็นขึ้น มีขึ้น เจริญขึ้น ชื่อว่าภาวนา, "กิเลสาสเมตีติ สมโถ" ธรรมใดมีอำนาจให้กิเลสมีกามฉันท์นิวรณ์เป็นต้น ให้สงบลงได้ ธรรมนั้นชื่อว่า "สมถะ (กัมมัฏฐาน)" "ปญฺจขนฺเธสุ วิวิเธน อนิจฺจาทิกาเลน อสฺสตีติ วิปสฺสนา" ธรรมชาติใดย่อมเห็นแจ้งตามความเป็นจริงในขันธ์ ๕ โดยอาการต่าง ๆ คืออาการที่เห็นอนิจจังเป็นต้น ธรรมชาตินั้นชื่อว่า "วิปัสสนา"

ผู้ที่ปฏิบัติสมถะและวิปัสสนา ซึ่งเรียกกันว่าโยคี ผู้ประกอบด้วยความเพียรในกัมมัฏฐานภาวนา ซึ่งควรทำความเข้าใจไว้ว่าการเจริญกัมมัฏฐานภาวนา ทั้งสมถกัมมัฏฐานก็ดี วิปัสสนากัมมัฏฐานก็ดี จุดประสงค์ที่แท้จริงนั้นอยู่ที่จิตของเรา คือเราจะอบรมบ่มนิสัยของเราให้บริสุทธิ์สะอาด ปราศจากนิวรณ์ธรรม ทั้งนี้เพราะจิตของเราทุกคนยังไม่บริสุทธิ์สะอาด

เกี่ยวเนื่องด้วยจิตของเรานี้ท่านกล่าวว่า " ผนฺทนํ" มีปกติกวัดแกว่ง, จปรํ มีปกติโยกโคลงหวั่นไหว, ทุรกฺขํ จักรักษาได้ยาก, ทุนฺนิวารยํ จักห้ามได้ยาก, สุทุทฺทสํ จักเห็นได้ยาก, สุนิปุณํ เป็นของละเอียด, นี่เป็นหลักสั้น ๆ ของจิต จิตของคนเราเป็นอย่างนี้

เมื่อจิตของคนเราเป็นอย่างนี้ เราจะมาฝึกจิตของเรา จะมาอบรมจิตของเรา จะฝึกฝนจิตของเรา หรือจะขูดเกลาจิตของเรา จะชำระสะสางจิตของเราที่มันเคยนึกเคยคิด เคยกวัดแกว่งเคยโยกโคลงสารพัดอย่างให้เป็นจิตที่ดี ที่บริสุทธิ์สะอาด ให้เป็นจิตที่ตั้งมั่นอยู่

ในอารมณ์เดียว จึงเป็นการทำที่ยากสำหรับผู้ที่เข้ากัมมัฏฐานใหม่ ๆ

ทุกคนคงจะรู้ว่าจิตนี้เมื่อเราอยู่ตามธรรมดาก็ไม่เท่าไรนัก ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่เดือดร้อน แต่เมื่อเรามาเข้ากัมมัฏฐานแรกเริ่มเดิมทีที่กระทำนั้น เราจะรู้สึกว่าจิตฟุ้งซ่าน จิตดิ้นรนไปสู่อารมณ์ต่าง ๆ ก็เพราะตามธรรมดานั้นจิตมันอยู่ในอารมณ์ที่ชอบใจ เคยอยู่กับกิเลสซึ่งเป็นสิ่งที่ถูกใจ ชอบใจ มันก็นึกก็คิดไปตามเรื่องของมันอย่างนั้น บางทีก็รัก บางทีก็ชัง บางทีก็ง่วงเหงาเมาหลับ บางทีก็ฟุ้งซ่านรำคาญไปต่าง ๆ นานา แต่เมื่อเราจะอบรม เราจะสอนจิตใจของเราให้เข้ามาอยู่ในอารมณ์กัมมัฏฐาน ตั้งใจจะผูกมัดจิตของเรา จิตของเราก็กลับฟุ้งซ่านอย่างนี้ก็อย่าได้ท้อใจ จงตั้งใจกระทำความเพียรพยายามต่อไป หนักเข้าจิตของเราก็จะอยู่ในอำนาจของสติ

ต่อจากนั้นก็คือเรื่องของความเพียร ที่เราจะต้องย้ำถึงความเพียรเสมอ ๆ ว่า ความเพียรคือ ความพยายาม

หรือความบากบั่น ความไม่ย่อท้อ ความทำจริงทำจัง ทำแล้วทำอีก ทำแล้วทำอีก ตามอาการของความเพียร เพียรในการละ เพียรในการระวังไม่ให้บาปเกิดขึ้นในจิตในใจของเราให้ระวังเป็นที่สุด ในเวลานี้เราจะจับจิตของเรา จะผูกมัดจิตของเรา จงระวังอย่าให้จิตของเราไปนึกไปคิดในสิ่งที่ไม่ดี ให้ระวังตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นต้นไป ให้ใช้ความเพียรพยายามในการละหลายสิ่งหลายอย่าง

ท่านผู้ฟังทั้งหลาย เนื่องด้วยจิตของเราที่นึกคิดที่สะสมอารมณ์ไว้ อารมณ์ของจิตนับจนไม่ถ้วน ความนึกความคิดไปของจิตแล้ว ก็สั่งบังคับให้กาย วาจา ให้ทำไป ให้พูดไป ที่แล้ว ๆ มานั้นจนนับไม่ถ้วน ฉะนั้นจิตของเราจึงกวัดแกว่ง โยกโคลง มันเคยนึก เคยคิดเคยบังคับกาย วาจาให้ทำไปต่าง ๆ บัดนี้เราจะมารวมกำลังของจิตเราด้วยการเอาสติไปผูกเข้า ไปมัดแล้วจะสอนมัน ที่นี้เกี่ยวกับการละ อกุศลอันใดที่เกิดขึ้นในจิตของเรา บางทีเราได้ประมาทล่วงเกินในพระพุทธ

พระธรรม และพระสงฆ์ ล่วงเกินในบุคคลที่มีอุปการคุณแก่เราทั้งหลาย โดยที่เรารู้เท่าไม่ถึงการณ์ มีอย่างไรที่ไหนก็ดี ทุกคนควรจะนึกจะคิดแล้วพยายามสละละ กำจัดปัดเป่าให้มันออกจากจิตจากใจของเราเสียก่อน อย่าให้มันตกค้างอยู่ในจิตในใจของเรา

ถ้าเราเคยได้โลภเอาของใครมา เราเคยโกรธให้ใครมา เคยอิจฉาพยาบาทแก่ใคร เคยอาฆาตจองเวรแก่ใครไว้ เคยทุบเคยตีใคร เคยด่าว่าร้ายให้ใคร อะไรอย่างใด ที่ไหนก็ดี ทุกคนควรทำจิตทำใจให้บริสุทธิ์สะอาด ให้สละละเสีย ให้ปล่อยให้วางเสียให้หมด อย่าให้มันข้องค้างอยู่ในจิตของเรา จงให้อภัยแก่เขาอภัยแก่ท่านที่เราได้ประมาทล่วงเกินไปแล้ว ต่อไปเราจะไม่ทำ เราจะกลับตัวกลับใจให้เป็นที่ดีที่สุด

เรื่องการประมาทล่วงเกิน พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ และแก่ครูบาอาจารย์ เฒ่าแก่ พ่อแม่ของเราเป็นต้น เป็นเรื่องสำคัญท่านกล่าวว่า ผู้ใดกล่าวประมาทล่วงเกินผู้ที่มีอุปการคุณแก่ตน ชื่อว่าเล่นกับไฟ การ

เล่นกับไฟมันจะร้อน มันจะเผาจิตเผาใจให้ไหม้เกรียม อย่างไม่มีวันที่จะสิ้นสุด ไม่มีวันที่จะเยือกเย็นเป็นสุข ทุกคนจงคิดระบายสิ่งที่เราได้ประมาทล่วงเกิน ได้หลงคิดไป พูดไปทุกสิ่งทุกอย่าง จงพยายามระบายสละออกจากจิตจากใจให้หมด และขอให้ผู้ที่เราได้ประมาทล่วงเกินไปแล้วได้อโหสิให้แก่เรา เราก็ย่อมที่จะอโหสิให้แก่ทุกคน สัตว์เดรัจฉานทุกตัวทุกถ้วนหน้า เป็นการคิดระบายบาปอกุศลที่เราได้ประมาทล่วงเกิน ที่ผูกมัดจิตใจของเราไว้ให้มันออกห่างไกลให้ไกลที่สุด ไม่ให้มันเปรอะเปื้อนอยู่ในจิตใจของเรา ระวังบาปไม่ให้เกิดขึ้นในใจ

ถ้าเราไม่พยายามสละละบาปที่เกิดขึ้นแล้วทุกสิ่งทุกอย่างออกไปจากจิตจากใจของเราแล้ว การประพฤติปฏิบัติของเราก็จะไม่ได้รับผล จิตของเราจะไม่ก้าวเดินไปข้างหน้าตามวิถีแห่งการปฏิบัติธรรม อุปมาดั่งเราจะจูงควายออกจากแหล่ง ถ้าเราไม่แก้เชือกจากแหล่งของมัน ควายมันก็ไปไม่ได้ เพราะว่ามีเชือกผูกมัดคอมันติดไว้กับเสาอยู่

อย่างนั้น เราจะไปดึงมันสักเท่าไรมันก็ไปไม่ได้ เพราะว่ายังมีเชือกผูกคอมันอยู่ฉันใดก็ฉันนั้น

ควรที่ผู้ปฏิบัติทั้งหลายจะได้ถือเอาเป็นคติเตือนใจการปฏิบัติธรรมของเราถ้ามีเครื่องผูกมัดรัดรึงจิตใจของเรา คือกิเลส ได้แก่ความไม่ดี ความเศร้าหมองที่เป็นบาป เป็นอกุศล ผูกมัดจิตใจของเราอยู่ เราจะพาจิตใจของเราขึ้นสู่วิปัสสนา ให้มันหนีไกลออกไปจากโลกที่กำลังวุ่นวายอยู่นี้ให้ไปสู่โลกอีกโลกหนึ่ง คือโลกุตตระธรรมที่อยู่เหนือโลกปัจจุบันนี้ไปไม่ได้ ทุกคนควรจะได้สละละสิ่งในสิ่งที่ไม่ดี ที่เป็นภัยเป็นอันตราย เป็นเครื่องผูกมัดจิตใจของเรา, ผูกอย่างไร ?

คือเราจะไม่ลืม เราจะไม่หายจากสิ่งที่ได้กระทำแล้วด้วยใจที่รู้เท่าไม่ถึงการณ์ ใจของเรายังมืดมนอนธกาลอยู่ พอนึกขึ้นได้เมื่อใดก็รู้สึกตัวว่า สิ่งนั้นในขณะนั้นเรารู้เท่าไม่ถึงการณ์ ความเครียดแค้นของเรามีขึ้นมาปิดบังสติปัญญาของเรา สิ่งที่เราไม่ควรทำเราก็ได้กระทำลงไป คำพูดที่เราไม่ควรพูดเราก็ได้พูดออก

ไป พอมาเข้ากัมมัฏฐานก็นึกขึ้นได้ว่าเราผิดไปแล้ว และเราต้องแก้ไขโดยการสละละทิ้งเสียเลย อย่าให้มันมาเปรอะเปื้อนอยู่ในใจของเราอีกต่อไปจึงจะเป็นการดี เราจะอบรมบ่มนิสัยจูงจิตจูงใจของเราไปสู่สิ่งที่ดี ใจของเราจึงจะไป จะขึ้นไปหรือเดินไปสู่ความดีเหมือนกับการจูงควายออกจากแหล่งดังที่ได้กล่าวมาแล้ว

ต่อไปก็จงตั้งใจพยายามทำความเพียรของเรา นึกว่าเรื่องการเข้ากัมมัฏฐานนี้เรียกกันว่าเป็นการเจริญบุญเจริญกุศลให้เกิดขึ้นในใจของเรา อะไรที่เป็นกุศลคือธรรมะ หรือธรรมชาติอย่างหนึ่งที่เป็นธรรมชาติที่บริสุทธิ์ มีอำนาจสามารถจะตัดเสียซึ่งบาป อกุศลให้แห้งขาดจากจิตใจของเราจริง ๆ ธรรมะนั้นท่านกล่าวว่าเป็นกุศล, กุสะละ คือความตัด ความถอนจากสิ่งที่ไม่ดีออกจากจิตใจโดยความพยายาม การพยายามนี้หมายความว่าให้ทำบ่อย ๆ ด้วยน้ำใสใจจริง อย่าให้มันขาด อย่าให้สติขาด

ขณะเมื่อนั่งภาวนาก็ให้กำหนดว่าพองหนอ ยุบหนอ นี้ชื่อว่าสติไม่ขาด นั่งภาวนาเสร็จแล้วจะทำ

อะไรก็ให้มีสติ จะลุกขึ้นก็ว่าลุกหนอ ๆ จะยืนขึ้นก็ว่ายืนหนอ ๆ จะเดินก็ว่าเดินหนอ ๆ หรือซ้ายย่างหนอ ขวาย่างหนอเป็นอย่างนี้ไป จะหยุดก็ว่าหยุดหนอ จะนั่งก็ว่านั่งหนอ จะนอนก็ให้กำหนดว่านอนหนอ ๆ อย่างนี้สติจะไม่ขาด กระทั่งนอนลงก็ให้กำหนดว่ายุบหนอ พองหนออยู่อย่างนั้นจนกว่ามันจะเคลิ้มหลับไป นี้เรียกว่าสติไม่ขาด สติเป็นเครื่องกำหนด จะกำหนดอะไรก็ตามเป็นเรื่องของสติทั้งนั้น สติคือความระลึก ให้มีความระลึกได้อยู่เสมอ รู้เท่าทันอยู่เสมอ จึงจะชื่อว่ามีความเพียร มีสติติดต่อกันเหมือนกับด้ายสายสิญจน์ที่ติดต่อกันไปอย่างนั้น

สำหรับผู้ที่เริ่มทำใหม่ ๆ อย่าได้ทำหักโหม เรื่องนี้ขอเตือนไว้ ถ้าหักโหมเกินไปก็จะไปไม่ถึงไหน แล้วก็จะท้อใจ จงทำไปให้พอดี ๆ กับกำลังของเรา ค่อยทำไป ค่อยให้เป็นไป แต่อย่าได้ขาด ทีนี้เราจะทำให้กุศลเกิดขึ้นเจริญขึ้นในจิตในใจของเรา เราก็จงได้ค่อย ๆ ประคับประคองไป อย่าหุนหันพลันแล่น ทำให้กระทบกระเทือนแล้วกุศลจะไม่

เกิดขึ้น จะไม่ได้ธรรมะที่บริสุทธิ์แจ่มใส เปรียบเหมือนเราตักน้ำ บ่อน้ำของเรามันเล็ก เหมือนดังเช่นน้ำบ่อซึมทราย คนที่ตักน้ำในบ่อซึมทรายเขาจะค่อย ๆ ตัก ถ้าตักแรงก็จะได้น้ำขุ่น ถ้าค่อย ๆ ตักก็จะได้น้ำใสฉันใดก็ฉันนั้น

จงค่อย ๆ กำหนดไป ค่อยทำค่อยเป็นไปด้วยน้ำใสใจจริง เราจะฝึกจิตของเรา ซึ่งก็เป็นเหมือนอย่างวัวอย่างควาย มันไม่ได้ฝึกงานมาก่อน เมื่อมาฝึกมันเข้าใหม่ ๆ มันก็จะดิ้นทุรนทุราย อย่างตอนที่เขาฝึกมันไถนาใหม่ ๆ มันก็จะดิ้น นานไปมันก็จะดีไปเอง ฝึกไปจนจิตของเรามีความรู้ความฉลาดขึ้น จนสามารถตัดกิเลสเครื่องเศร้าหมองเล็ก ๆ น้อย ๆ ไปได้เป็นอย่าง ๆ กิเลสตอนนี้ท่านยกนิวรณ์ คือธรรมที่ปิดกั้นจิตไม่ให้บรรลุซึ่งความดี ๕ ประการ ซึ่งเป็นกิเลสอย่างกลางสำหรับผู้ภาวนา จะต้องรู้จะต้องเข้าใจ การจะชำระกิเลสตอนนี้คือชำระนิวรณ์ ๕ ประการ คือ.-

๑. กามฉันท์ ความพอใจรักใคร่ในอารมณ์ที่น่าชอบใจ มีรูปเป็นต้น เห็นอะไรสวยเห็นอะไรงามก็ชอบใจ ได้ยินเสียงอะไรไพเราะเสนาะหูก็พอใจ อย่างนี้เป็นต้น ตลอดถึงได้สูดดมกลิ่นที่หอม ได้ลิ้มรสอาหารที่เอร็ดอร่อย ได้จับต้องสิ่งที่นิ่มนวล ได้คิดถึงอารมณ์ที่หวานใจ นี่เป็นเรื่องที่เกี่ยวกับกามฉันท์ทั้งนั้น เราปฏิบัติกัมมัฏฐานนี้ก็เพื่อที่จะกำจัดปัดเป่าซึ่งนิวรณ์คือกามฉันท์นี้ให้มันน้อย ให้มันเบาบาง ให้มันหายจากจิตจากใจ เห็นอย่างไร ได้ยินเสียงอะไร ดีหรือไม่ดีอย่างไรก็ให้เฉย ๆ ต้องฝึกหัดต้องดัดจิตของเราให้เป็นอย่างนี้จึงจะเป็นการดี

๒. พยาบาท พยาปะทะ คือความคิดปองร้ายผู้อื่น ผูกเวรหมายมั่นในผู้อื่น ช้ำจิตช้ำใจกับคนอื่นและสิ่งอื่น ตลอดถึงสัตว์เดรัจฉาน ถ้าเราแค้นใจคิดที่จะทำร้ายมัน ก็เป็นพยาบาททั้งนั้น การเจริญกัมมัฏฐานของเรานี้ก็จึงพยายามกำจัดปัดเป่าเสียซึ่งความพยาบาทนี้ให้มันหายออกจากจิตจากใจของเราให้หมดสิ้น อย่าให้มันตกค้างหรือว่าเปรอะเปื้อนอยู่ในจิตใจของเรา

๓. ถีนมิทธะ คือความง่วงเหงาหาวนอน เราภาวนาอยู่ดี ๆ พอทำไป ๆ มันก็สัปโงก ถ้าใครเป็นอย่างนี้ในขณะที่ปฏิบัติธรรม ต้องลุกขึ้นมาทันที อย่าได้นั่งอยู่อย่างนั้น จงลุกขึ้นยืนหรือเดินจงกรมเสีย การนั่งมันใกล้ต่อการนอน ความง่วงมันจึงมาเยือนเราบ่อย ๆ ชวนให้เรานอน การยืนมันห่างไกลจากการนอน การเดินก็เหมือนกัน ความง่วงจึงไม่ค่อยจะมาเยี่ยมเยือน ถึงมันจะมาก็จงปล่อยให้มันมาเถอะ มันจะง่วงนอนในขณะที่เดินอยู่หรือว่ายืนอยู่ก็ปล่อยให้มันง่วงไป มันจะเป็นอย่างไรก็ให้มันเป็นไปอย่างนี้ดีกว่า ผู้ใดง่วงนอน อย่าได้ไปนั่งในที่มืด ให้ไปนั่งในที่แจ้ง ๆ ให้ยืน ให้เดินเสียเป็นการแก้ความง่วง หรือมิฉะนั้นก็ให้เอาผ้าชุบน้ำให้เปียกแล้วเอามาคลุมหัวของเราไว้ ให้น้ำมันไหลย้อยมาตามตัวของเรา นี่ก็เป็นอุบายแก้ความง่วงอย่างหนึ่ง

๔. อุทธัจจกุกกุจจะ ความฟุ้งซ่านและรำคาญเบื่อหน่ายต่อการปฏิบัติธรรม เมื่อใครมีความเป็นไปอย่างนี้เกิดขึ้นอย่างนี้ก็ต้องพยายามแก้ไข โดยการทำจิตทำใจ

ให้เป็นสุข ๆ ให้เยือกเย็นสบาย ถ้ากายและจิตของเรา เป็นสุขเยือกเย็นแล้ว ความฟุ้งซ่านก็จะค่อยหายไป

๕. วิจิกิจฉา ความสงสัยลังเลไม่แน่นอนว่าพระพุทธเจ้า พระธรรมเจ้า พระสงฆ์เจ้า จะมีจริงหรือไม่จริงประการใด พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าจะเป็นนิยายนิกะธรรม นำสัตว์ออกจากโลกได้จริงหรือยังสงสัยอยู่ การปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานของเรานี้จะเป็นผลสำเร็จดังว่า ดังที่ครูบาอาจารย์แสดงให้ได้ยินให้ได้ฟัง จะสำเร็จได้เป็นพระอริยบุคคลได้จริงหรือไม่ประการใด มีความสงสัยต่อปฏิปทา คือความปฏิบัตินี้เป็นความสงสัยทั้งนั้น

เมื่อมีความสงสัยอย่างนี้เกิดขึ้นก็ให้พิจารณา ตอนนี้ต้องใช้สติปัญญาตั้งต้น แต่ให้หมั่นสดับตรับฟัง ให้หมั่นสอบสวน ไต่ถามท่านผู้รู้ทั้งหลายแล้ววิจิกิจฉาก็จะเสื่อมสูญไป ที่เราเจริญภาวนาวิปัสสนากัมมัฏฐานกันทุกวัน จุดประสงค์ตอนนี้ก็ต้องการกำจัดนิวรณ์ธรรมออกจากใจของเรา ถ้านิวรณ์ทั้ง ๕ ประการนี้ยังไม่หาย

ไปจากใจของเรา เราก็จะไม่ได้บรรลุผลแห่งการปฏิบัติธรรม

ท่านเปรียบนิวรณ์ทั้ง ๕ ประการนี้ไว้ว่า กามฉันท์ เปรียบเหมือนคนที่เป็นหนี้เขาอยู่ คนที่เป็นหนี้เขานั้นถึงแม้ว่าจะได้อยู่ดีกินดี เป็นเศรษฐีก็เป็นเศรษฐีเงินกู้ ใจเขาจะไม่เย็น จะเดือดร้อนอยู่อย่างนั้น ระมัดระวังอยู่เกรงว่าเจ้าของเขาจะมาทวง คนที่ตกอยู่ในกามก็เป็นอย่างนั้น ความเป็นใหญ่ในตัวจะไม่มี ใจไม่เป็นอิสระ จะทำให้คุณงามความดีให้เกิดขึ้นในใจก็เป็นไปได้ยาก

พยาปาทะ หรือพยาบาทนี้ ท่านเปรียบไว้ว่าเป็นเหมือนคนที่เป็นไข้หนัก คนที่เป็นไข้หนักจะไม่หิวอาหารข้าวน้ำ คนเราถ้ามีจิตเป็นพยาบาท คือมีสหชาต-ธรรม เช่นความโกรธ หรือมานะ ความที่ใจกระด้างกระเดื่องไป จะไม่รู้รสแห่งพระธรรมคำสอน ใครจะมาเตือนสักเท่าใด ๆ มันก็ไม่เข้าหูเหมือนนอนป่วยอาการหนักไม่อยากอาหาร เอาอาหารใส่ปากมันก็ไม่อยากกลืน

ถีนมิทธะ ท่านเปรียบเหมือนคนผู้ที่เขาเอาไปกักขังไว้ ชีวิตไม่เป็นอิสระ จะไปที่ไหนก็ไม่ได้ เขาไปทำงาน ไปเล่น ไปสนุกสนานเพลิดเพลินกัน แต่เราไปไม่ได้ ถูกเขากักขังไว้เหมือนกับคนที่ง่วงนอน เขาทำงาน เขาทำกัมมัฏฐานภาวนา เราก็ง่วงนอนสัปโงกอยู่อย่างนั้น

อุทธัจจกุกกุจจะ ความฟุ้งซ่านรำคาญ นิวรณ์ข้อนี้ท่านเปรียบเหมือนคนที่เป็นทาสเขา ชีวิตไม่เป็นอิสระ ชีวิตไม่มีความหมาย ต้องคอยดูแต่เจ้านายที่จะเรียกใช้ พอเราตั้งใจจะเอาดิบเอาดีมันก็ได้แต่คิดไปเจ้านายของมันเรียกไป ไม่อยู่กับตัวของเราเลย หรือวิจิกิจฉานิวรณ์ ท่านเปรียบเหมือนผู้ที่เดินทาง ไปถึงทางสองแพร่ง ไม่รู้ว่าจะไปทางไหนดี ดูทางสายใดก็ดีพอ ๆ กัน ต้องยืนเซ่อจับเจ่าอยู่อย่างนั้น จนกว่าจะมีผู้รู้ที่เคยเดินผ่านมาแล้วได้ชี้ช่องบอกทางให้จึงจะไปได้ถูกทาง

อีกประการหนึ่งท่านเปรียบนิวรณ์ไว้ว่า กามฉันทนิวรณ์นี้เปรียบเหมือนน้ำที่ขุ่น สมมุติว่าเราเอาน้ำใส่

หม้อไว้ ถ้าน้ำขุ่นเราจะส่องมองดูใบหน้าของเราไม่เห็นชัด มันจะพร่ามัวไปหมด

พยาบาทเปรียบเหมือนน้ำเจือด้วยสี ดำ ๆ แดง ๆ ไปหมด จะมองดูเงาหน้าของเราก็ไม่รู้ว่าเป็นหน้าใครกันแน่

ถีนมิทธะ เปรียบเหมือนน้ำซึ่งตั้งอยู่ในที่มืด มีของมาปิดบังไว้ มองดูเงาหน้าของเราไม่เห็นเลย

อุทธัจจกุกกุจจะ ความฟุ้งซ่าน ท่านเปรียบเหมือนน้ำที่กำลังกระเพื่อม น้ำไหวเป็นคลื่นระลอก ส่องมองดูใบหน้าของเราไม่เห็น

วิจิกิจฉา ความสงสัย ท่านเปรียบเหมือนน้ำที่ไหลบ่าไปหลายทาง ต่างก็แยกกันไปหลายกระแส ไม่รวมกัน ไม่อาจจะมองดูเงาหน้าของเราได้

เมื่อใดแลบุคคลผู้ต้องการจะมองดูเงาหน้าของตนเองในน้ำนี้ จะต้องพยายามกำจัดปัดเป่าทำน้ำให้มันใสสะอาด ทำน้ำให้มันนิ่ง แล้วก็เปิดฝาที่ปิดออก นำเอาหม้อมาไว้ที่กลางแจ้ง จึงจะสามารถมองดูใบหน้าของตน

ได้อย่างแจ่มชัด การปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานหรือวิปัสสนากัมมัฏฐานก็มีอุปมาเหมือนกับคนมองดูเงาในน้ำ เพราะอาศัยที่น้ำมีสีต่าง ๆ น้ำกำลังกระเพื่อม น้ำตั้งอยู่ในที่มืด น้ำไหลบ่าสู่ทางหลายแพร่ง ถ้าต้องการจะมองดูเงาหน้าให้เห็นได้ชัดเจน ก็ต้องทำให้น้ำใสสะอาด นำไปตั้งไว้ในที่แจ้ง เปิดสิ่งที่ปิดบังออกเสียให้หมด แล้วจึงจะมองดูใบหน้าชัดเจน ฉันใดการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เมื่อเราต้องการให้ได้รับผลเป็นที่น่าพอใจ เราก็ต้องพยายามกำจัดปิดเป่านิวรณ์ธรรมทั้ง ๕ ให้ห่างหายจากจิตจากใจของเรา

จงพยายามอดกลั้นบรรเทาความง่วงเหงาหาวนอนของเราให้มันมีน้อยที่สุด หรือพยายามอย่าให้มันมีเสียเลยในขณะที่เรากำลังเจริญกัมมัฏฐานภาวนา ถ้าพยายามจะแก้ไขอย่างไรมันก็ไม่อยู่จริง ๆ สำหรับถีนมิทธะ นั่งอยู่มันก็ง่วง ยืนอยู่มันก็ง่วง เดินอยู่มันก็ง่วง ถึงกับตีลังกาพลิกท้องหงายหลังล้มลงไปก็ดี ก็สนองเจตนารมณ์นอนหลับมันเสียสักตื่นใหญ่ ๆ แล้วก็ให้ตื่นขึ้นมาทำกัมมัฏฐาน

ภาวนาก็ยังจะดีกว่าที่ปล่อยให้มันง่วงอยู่อย่างนั้น เราจะต้องพยายามสร้างธรรมะขึ้น ธรรมะที่เป็นคู่ปรับกับนิวรณ์ทั้ง ๕ นี้ ท่านแสดงไว้ว่ามีอยู่ ๕ ประการด้วยกัน คือ.–

กามฉันท์นิวรณ์ มีสมาธิเป็นคู่ปรับ เมื่อใดที่จิตของเราเป็นสมาธิแล้ว กามฉันท์จะสงบระงับไปทันทีทันใด

ปีติความอิ่มใจ ความยินดี ความร่าเริงบันเทิงใจในกัมมัฏฐานภาวนา เป็นคู่ปรับกับพยาปาทะนิวรณ์ ความคิดปองร้ายคนอื่น จองเวรจองกรรมคนอื่น ความเสียใจให้คนอื่นจะหายไปในทันทีทันใด จงสร้างปีติปราโมทย์ให้เกิดขึ้นในจิตในใจให้มาก กิเลสคือสิ่งที่เศร้าหมองที่ไม่ดี คือพยาบาทนิวรณ์ก็จะสงบระงับไป

วิตกหรือวิตัก วิตักกะ ได้แก่การยกจิตขึ้นสู่อารมณ์กัมมัฏฐานด้วยความตั้งจิตตั้งใจจริง ๆ กำหนดพุทโธ, หรือว่าพองหนอ ยุบหนอ ยกจิตขึ้น ๆ ด้วย

ความตั้งจิตตั้งใจ ก็เป็นคู่ปรับกับถีนมิทธะ คือความง่วงเหงาหาวนอน

สุขะ คือความสบายกาย สบายใจ เป็นเครื่องปรับอุทธจจกุกกุจจะ

วิจาระ คือความพินิจพิจารณาเหตุผลหรือต้นสายปลายเหตุแห่งการปฏิบัติธรรมเป็นต้น เป็นคู่ปรับกับวิจิกิจฉาความสงสัยลังเล เป็นคู่ปรับก็ได้ เป็นเครื่องปรับก็ได้ โดยถือเอาการอธิบายมันเป็นอย่างนี้ จงจำใส่ใจไว้

เมื่อรวบรวมความแล้วก็ได้แก่องค์แห่งปฐมฌาน คือให้มีวิตก วิจาร มีปีติ มีสุข มีเอกัคคตา (ความมีอารมณ์เดียว) สมาธิเป็นเรื่องของเอกัคคตา ผู้ที่ได้สำเร็จปฐมฌานคือสมาธิเกิดขึ้นเต็มที่แล้ว ย่อมได้ข่ม ได้กำจัด ได้ตัดเสียซึ่งนิวรณ์ ๕ ประการ จะมีจิตใส จะมีใจบริสุทธิ์สะอาด

ตามคัมภีร์บอกว่าพระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญเยินยอบุคคลผู้ที่มีจิตเป็นสมาธิ ได้ปราบนิวรณ์ทั้ง ๕ ให้สงบ

ราบคาบแล้วว่าเป็นผู้ที่บริสุทธิ์ผุดผ่อง สามารถที่จะทำที่สุดแห่งกองทุกข์ได้โดยเร็วพลัน ดังนี้

ในค่ำคืนนี้ ข้าพเจ้าได้แสดงถึงเรื่องการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นอนุสนธิสืบต่อจากวันก่อน ด้วยเรื่องของความเพียร เรื่องของนิวรณ์ทั้ง ๕ ประการ มีอธิบายพอเป็นใจความโดยย่อก็เห็นว่าพอสมควรแก่เวลาจึงขอยุติ.

บทนำ

แนวการปฏิบัติเพื่อสมาธิธรรม

"จิตของเราท้อถอยก็เป็นกิเลส จิตขี้เกียจขี้คร้านก็เป็นกิเลส จิตที่คิดจะออกจากกัมมัฏฐานก็เป็นกิเลส กิเลสครอบงำ กลุ้มรุมจิตของเราเสียทั้งหมด ไม่อยากจะปฏิบัติให้ได้ซึ่งบุญซึ่งกุศล จิตที่อยากตามใจ อยากอยู่ตามใจ อยากไปตามใจ อยากจะทำอะไรตามใจเป็นกิเลสทั้งนั้น...."

แนวการปฏิบัติเพื่อสมาธิธรรม

คืนวันนี้เป็นคืนที่ ๓ หลังจากที่ได้เข้ากัมมัฏฐานมา การปฏิบัติธรรมอย่างที่ อาจารย์สนิท พุทฺธวํโส ได้บรรยายมาแล้วก็เป็นเรื่องที่ดีที่พวกเธอทั้งหลายควรจะจำใส่ใจไว้

อันดับต่อไปนี้จึงจะขอเน้นความเข้าใจให้ท่านทั้งหลายที่ได้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน คือ ปรากฏว่าบางท่านได้เข้ามาขอลาออก บางท่านก็มาบอกว่าขอเข้าเพียง ๓ วัน บางท่านก็มาขอว่าจะขอเข้าเพียง ๗ วัน ถ้าจะให้เข้าถึง ๑๕ วันนั้นไม่ไหว ว่ากันไปอย่างนี้ก็มี ทั้งนี้ก็เพราะพวกเธอทั้งหลายยังอ่อนต่อการศึกษาเรื่องของการปฏิบัติธรรมอยู่ ไม่เข้าใจว่าการปฏิบัติธรรมคือทำอย่างไร ?

ปฏิบัตินี้แปลว่าการหมุนไป เดินไปแห่งจิตใจ หมุนจากที่ต่ำขึ้นสู่ที่สูง เดินจากที่ไม่ดี จากที่ธุระ

กันดารไปสู่ทางที่ดี การเดินที่นี้เป็นการเดินด้วยจิตด้วยใจ จึงนับว่าการเข้ากัมมัฏฐานนี้เป็นบุญเป็นกุศล

เป็นบุญนั้นเป็นอย่างไร ? คือเป็นเครื่องชำระจิตใจให้ขาวใสสะอาด เรียกว่าเป็นบุญ

เป็นกุศลนั้นก็คือจะทำใจให้เด็ดขาด ทำใจให้มีความรู้ ความฉลาด ความสามารถที่จะกำจัดปัดเป่าเสียซึ่งกิเลสซึ่งมีอยู่ในจิตในใจของเรา

ทางวัดคือครูบาอาจารย์มีความเห็นดีต่อพวกเธอทั้งหลายที่ตั้งจิตตั้งใจมาบวช จะให้เป็นคนทำจริงทำจังไปทุกรูป นับตั้งแต่การบวชก็จะให้เป็นการบวชจริงคือบวชด้วยความศรัทธา ความเชื่อ ความเลื่อมใส บวชด้วยความตั้งจิตตั้งใจเพื่อบุญเพื่อกุศลจริง ๆ

สอง เรียนจริง เมื่อบวชแล้วให้พวกเธอทั้งหลายก็ได้ตั้งใจศึกษาเล่าเรียนพระธรรมวินัย การทำวัตรสวดมนต์อันเป็นบุรพภาคของพระนวกะมาก่อนได้ประมาณ ๘ วัน, ๑๐ วัน

สาม ปฏิบัติจริง เดี๋ยวนี้ก็ถึงขั้นของการปฏิบัติทั้งนี้และทั้งนั้นทางวัดก็ต้องการจะให้พวกเธอทั้งหลายที่มาบวชจริง เรียนจริงมาแล้ว ให้ได้เข้าถึงขั้นแห่งการปฏิบัติธรรมที่เรียกกันว่าปฏิบัติจริง

สี่ การได้รับผลจริง คือการปฏิบัตินี้ก็คือการหมุนไปแห่งจิตแห่งใจ หมุนไปสู่สิ่งที่ดี ให้เป็นใจที่บริสุทธิ์สะอาด ให้ได้รับผลแห่งการปฏิบัติธรรม

ผลแห่งการปฏิบัติธรรมเป็นอย่างไร ? ก็คือความดีความชอบทั้งหลายเป็นต้นว่าเราทั้งหลายเป็นคนที่มีสติดีขึ้นเรามีสัมปชัญญะ หรือธัมมวิจยะ ธัมมวิจัย มีความเพียรมีปีติความอิ่มใจ มีปัสสัทธิความสงบระงับ มีสมาธิความตั้งใจมั่นและมีอุเบกขาความวางใจเฉยต่ออารมณ์ จะเกิดขึ้นในจิตในใจของเรา จึงเรียกว่า เป็นบุญ เป็นกุศลบุญกุศลได้เกิดขึ้นในจิตในใจของเรา

เมื่อธรรมดังกล่าวแล้วเกิดขึ้นจากการปฏิบัติของเราก็จึงเป็นอันว่าเราได้รับผลจริง เมื่อเราได้รับผลจริงแล้วข้อต่อไปก็คือ เผยแพร่จริง เราจะได้นำเอาความรู้

ที่มี ที่เกิดจากการปฏิบัติของเราไปแนะนำพร่ำสอนคนอื่น เผยแพร่ศาสนาธรรมทั้งด้วยทางกาย ทางวาจาและทางจิตทางใจ

เผยแพร่ด้วยทางกายนั้นเป็นอย่างไร ? เราแสดงตัวของเราเป็นตัวอย่างว่าผู้ปฏิบัติเป็นอย่างนี้ ทางที่ดีทุกคนควรทำอย่างนี้ ๆ เอาตัวเราเป็นตัวอย่าง เดินอย่างนี้ ยืนอย่างนี้ นั่งอย่างนี้ นอนอย่างนี้ เป็นการเดิน ยืน นั่งและนอนที่ดี เราทำตัวของเราให้เป็นตัวอย่าง อย่างนี้ชื่อว่าเผยแพร่ด้วยทางกาย

เผยแพร่ด้วยทางวาจาก็คือ เราแนะนำพร่ำสอนเขา หรือเราพูดจาที่ดีมีระเบียบเรียบร้อย เป็นการเผยแพร่ด้วยทางวาจา

เผยแพร่ด้วยทางจิตทางใจก็คือ เราแสดงจิตใจของเราให้ปรากฏออกมาทางใบหน้าใบตาของเรา หรือทางกิริยาท่าทางของเรา ทุกสิ่งทุกอย่างที่มันเป็นไปด้วยทางดี ด้วยความสงบเสงี่ยม ด้วยความยิ้มแย้มแจ่มใส ด้วยความที่ไม่มีกิเลส ความโมโหโทสันอะไร

มาแฝงอยู่ในจิตใจของเรา อันนี้เป็นการเผยแพร่ด้วยทางจิตทางใจ

เมื่อผู้บวชประกอบด้วยกรรม ๕ ประการ ปฏิบัติตามแนวทางทั้ง ๕ ประการนี้ด้วยดีแล้ว ย่อมจะได้รับผลคือคุณงามความดี จะไม่เสียที่ที่ได้มาบวช ถ้าเราไม่ทำอย่างนี้ บวชแล้วอยู่เฉย ๆ ไม่ศึกษาเล่าเรียน หรือศึกษาเล่าเรียนแล้วไม่ประพฤติปฏิบัติก็จะไม่เป็นผลดีอะไร

แม้การปฏิบัติอย่างทุกวันนี้ ถ้าเราไม่ยินดีต่อการปฏิบัติ มันก็เป็นการออกนอกลู่นอกทางไปธรรมะ ข้อนี้เป็นเรื่องการปฏิบัติจริง เมื่อเราเข้ากัมมัฏฐานแล้วเราไม่ปฏิบัติจริงมาขอออกกันอย่างนี้ วุ่นวายทำให้ผู้ที่มีนิสัยใจจริง ปฏิบัติจริงเสื่อมคลายกันไป จึงเป็นการทำลายระเบียบการอันนี้ เป็นการที่ไม่เหมาะ ไม่สมแก่ที่เราบวชจริง เรียนจริงมาแล้ว มาถึงขั้นของการปฏิบัตินี้เราไม่เอาจริงเอาจัง ที่จะได้รับผลจริงและเผยแพร่จริงก็เป็นอันหมดหวัง

ฉะนั้น จึงขอเตือนพวกเธอทั้งหลายว่าขอให้ตั้งจิตตั้งใจให้ดี อย่าได้คิดว่าจะขอลาออก จะออกไปที่ไหนจะไปทำอะไร ? กัมมัฏฐานทั้งหมดที่เราได้สมาทานแล้วได้มอบกายถวายชีวิตแก่พระรัตนตรัย แล้วว่าจะขอเข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ที่นี่เราได้ปฏิญาณตนอย่างนี้แล้ว ถึงคราวปฏิบัติมาเรามีความอดทนย่อท้อถอย ไม่มีความเลื่อมใสต่อการปฏิบัติธรรม จึงเป็นอันผิดวัตถุประสงค์แห่งการปฏิบัติ

เพราะเหตุไร ? คนผู้รู้ทั้งหลายจึงวางหลัก วางแบบไว้ว่าใครต้องการบุญ ต้องการกุศล ต้องการที่จะชำระชีวิตจิตใจของเราให้บริสุทธิ์สะอาด หรือว่าต้องการบุญ ต้องการกุศลแล้วให้บวชจริง เรียนจริง ปฏิบัติจริง ให้ได้รับผลจริงและเผยแพร่จริง ก็เพื่อที่จะให้ทุกคนที่สละเวลามาบวชแล้วให้มีความรู้ ความดี ให้ได้รับผลจากการบวชจริง ๆ จัง ๆ อย่าให้ได้เสียเวลาที่ได้สละมา

อีกประการหนึ่ง การบวช การศึกษาเล่าเรียน และการปฏิบัติธรรมนี้เป็นการกระทำเพื่อชำระกิเลส

อะไรเป็นกิเลส ? พวกเธอทั้งหลายส่วนมากยังไม่เข้าใจว่าอะไรเป็นกิเลส กิเลสคือกรรมที่เป็นอกุศลกรรม กรรมที่เศร้าหมอง คือกรรมที่เป็นบาปอกุศล มันเกิดขึ้นในจิตแล้วจิตมันเศร้าหมอง ยกตัวอย่างเช่นโลภะ ความโลภ โลภอยากได้ของเขามาเป็นของเรา โลภไม่รู้จักพอ เมื่อความโลภเกิดขึ้น จิตของเราก็เศร้าหมอง อย่างน้อยก็เราขอจุกขอจิกจากคนอื่น ถ้าออกปากขอแล้ว ศิริ คือมงคลหรือความดีย่อมลดจากตัวของเรา จากใจของเรา ตกจากใจของเราไปทันทีทันใด คนผู้ที่ออกปากขอคนอื่น ทำตัวให้ต่ำต้อย ให้เศร้าหมองไป

โทสะ คือจิตที่คิดประทุษร้ายคนอื่น หรือโกรธะ ความโกรธ ความแค้นใจ ไม่พอใจ ไม่ถูกใจเกิดขึ้นมาแล้วจิตของเราก็เศร้าหมองไปทันที โมหะ ความหลง หลงระเริง หลงยินดี หลงได้ หลงมี หลงอยู่ หลงกิน หลงไป เมื่อเกิดขึ้นมา จิตของเราก็เศร้าหมอง เพราะเราขาดสติ

สติเป็นธรรมที่ผดุงใจของเราให้บริสุทธิ์สะอาด ให้ผ่องใสเสมอ เมื่อกิเลสเกิดขึ้นสติของเราไม่ดี เราไม่มีสติ ปล่อยให้กิเลสมาครอบงำจิตใจของเรา จิตของเราจึงเศร้าหมอง หน้าที่จะได้ หน้าที่จะดี หน้าที่จะมีคุณธรรมมันกลับไม่ได้ ไม่มี ไม่ดี

อีกประการหนึ่งก็คือนิวรณ์ธรรม คือธรรมที่กั้นเราไว้ไม่ให้บรรลุถึงความดี มี ๕ ประการ คือ.-

๑. กามฉันทะ ความพอใจรักใคร่ในกามารมณ์ มีรูปเป็นต้น ความรักใคร่ ความเพลิดเพลินในกามารมณ์ต่าง ๆ เกิดขึ้น จิตของเราก็เศร้าหมอง ไม่มีกำลัง จิตมืดมน

๒. พยาบาท คิดปองร้ายคนอื่น ผูกเวรหมายมั่นแก่คนอื่น ถ้าเกิดขึ้นในจิตใจของเราก็เป็นธรรมที่กั้นจิตของเราไม่ให้บรรลุถึงซึ่งความดี

๓. ถีนมิทธะ ความง่วงเหงาหาวนอน ถ้าเกิดขึ้นในจิตของเรา จิตของเราก็เศร้าหมอง

๔. อุทธัจจะ ความฟุ้งซ่าน, กุกกุจจะ ความรำคาญ เบื่อต่อการต่องาน เบื่อต่อการประพฤติปฏิบัติ เมื่อมันเกิดขึ้นแล้วจิตของเราก็เศร้าหมอง

๕. วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัยไม่แน่นอนใจว่าพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์มีจริง หรือไม่จริงหนอ การปฏิบัติของเรานี้จะเป็นธรรมะปฏิบัติที่ดี หรือว่าไม่ดีอย่างไรหนอ ? จะให้เราเป็นผู้ที่บริสุทธิ์ได้ดีหรือหนอ? โดยมีความสงสัยอย่างนี้ จิตก็เศร้าหมอง ไม่ร่าเริง ไม่บันเทิงในธรรม

ที่ย่อยกว่านี้ไปก็มี จิตของเราท้อถอยก็เป็นกิเลส จิตขี้เกียจขี้คร้านก็เป็นกิเลส จิตที่คิดจะออกจากกัมมัฏฐานก็เป็นกิเลส กิเลสครอบงำ กลุ้มรุมจิตของเราเสียทั้งหมด ไม่อยากจะปฏิบัติให้ได้ซึ่งบุญซึ่งกุศล จิตที่อยากตามใจ อยากอยู่ตามใจ อยากไปตามใจ อยากซื้อตามใจ อยากจะทำอะไรตามใจ กิเลสทั้งนั้น ยอมความกับกิเลส ฟังแต่คำของกิเลสมากระซุบกระซิบในจิตของเราว่าจะนั่งภาวนาให้มันเหนื่อยยากลำบากเสียเปล่า ๆ ทำไม เรานอนอยู่เสียสบายกว่า กิเลสทั้งนั้น เดินจงกรมก็เหมือนกัน เดินไปเดินมา เราจะเดินไปทำไม ทำให้ลำบากเสียเฉย ๆ นี่ก็ล้วนเป็นกิเลสทั้งนั้น

พวกเธอทั้งหลายจงเข้าใจไว้ สิ่งใดที่ไหนทั้งหมดที่ทำให้จิตของเราเศร้าหมอง เกียจคร้านต่อการประพฤติปฏิบัติธรรม จัดว่าเป็นกิเลสทั้งนั้น เราปฏิบัติธรรมนี้ก็เพื่อที่จะชำระกิเลสออกจากจิต จากใจของเรา เพื่อที่จะปฏิบัติให้พ้นจากกิเลสอาสวธรรม ให้พ้นจากบาป จากกรรม จากเวรทั้งหลายทั้งหมด เราจึงทำ ถ้าเราจะเข้าใจอย่างที่กล่าวมาแล้ว คือมีใจท้อถอย อันนี้เป็นเพราะเราไปฟังคำของกิเลส

การปฏิบัติธรรมเป็นการทำเพื่อชำระกิเลส เพื่อให้พ้นจากกิเลส ที่นี้เมื่อเรามาปฏิบัติธรรมแล้ว กลับมาฟังคำของกิเลส กลับมาปลูกสร้างกิเลสให้มาเกิดขึ้นในจิตใจของเราอย่างนี้ จึงควรที่จะเสียสละด้วยความวิริยะ อุตสาหะ เดินไปนานเท่านานก็จะเกิดบุญ เกิดกุศล ก็จะสนองตอบแทนพระคุณของพ่อเรา มันจะมากน้อยอย่างไร มันก็แล้วแต่จิตใจที่มีกิเลสมาครอบงำไว้ จะครอบงำมากเท่าไหร่ก็แล้วแต่จิตใจที่ฉลาดหรือไม่ฉลาด ท่านกล่าวไว้อย่างนี้

พวกเธอทั้งหลายที่ท้อถอยต่อการปฏิบัติธรรม ถึงกับได้มาขอลาออก จึงเป็นการเข้าใจผิด ใครอย่าได้

นึก ใครอย่าได้คิดเลย ทางวัดหรือทางครูบาอาจารย์มีความหวังดีต่อพวกเธอทั้งหลาย อยากจะให้พวกเธอทั้งหลายที่ได้สละเวลาอันมีค่าพากันมาบวชอยู่นี้ ให้ได้รับความรู้ความดีติดกับจิตกับใจ ติดกับสันดานของเธอทั้งหลายไปตลอดชีวิต อันหนึ่งก็เพื่อที่จะได้เป็นบุญเป็นกุศลได้หวนไปสนองตอบพระคุณของพ่อ ของแม่เราทั้งหลาย

ท่านกล่าวไว้ว่าการนั่งสมาธิภาวนา อดทุกข์ อดอยาก อดความลำบากในขณะที่นั่งกัมมัฏฐานภาวนา อยู่เป็นบุญเป็นกุศลที่กลับไปตอบสนองพระคุณของแม่ ของเราที่แม่ของเราได้คลอดเรา ได้ป้อนข้าวให้เรา เรามานั่งภาวนานี้จัดว่าเป็นบุญเป็นกุศลไปตอบสนองพระคุณของแม่อีกชั้นหนึ่ง เราเดินจงกรมก็เหมือนกัน เดินไปเดินมาด้วยความเสียสละ ด้วยความวิริยะ อุตสาหะ เดินไปนานเท่านาน

พวกเธอทั้งหลายตัวของเราเองนี้มีอะไรที่ไหน ? ผู้ที่อ่อนการศึกษาในธรรมะจงเข้าใจว่าตัวของเราได้แก่ธาตุทั้ง ๔ คือ ธาตุดิน มีขน ผม เล็บ ฟัน เป็นต้น

ที่เป็นตัวอยู่ทั้งหมดนี้เป็นธาตุดินหรือปฐวีธาตุ เนื้อหนังมังสังของเราทั้งหมดเป็นปฐวีธาตุ, อาโปธาตุ คือธาตุน้ำ คือสิ่งที่เหลวเป็นน้ำอยู่ในตัวของเราทั้งหมดทั้งมวลนี้เป็นธาตุน้ำ, เตโชธาตุ คือธาตุไฟ คือสิ่งที่ร้อนที่อบอุ่นอยู่ในตัวของเราทั้งหมด เป็นธาตุไฟ, วาโยธาตุ คือธาตุลม ลมหายใจเข้าออกของเรา ลมในท้อง ลมในไส้ ทั้งหมดนี้เป็นธาตุลม

ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม ๔ อย่างนี้เป็นธาตุจริง และก็มีอากาสธาตุ คือช่องว่างที่มีอยู่ในตัวของเรามาประกอบกันเป็น ๕ ประการด้วยกัน อันนี้เป็นธาตุ ๕ รวมเป็นรูป คือเป็นสิ่งที่ฉิบหายย่อยยับ รู้แตกสลายไปในที่สุด

ต่อไปก็เป็นนาม นามมีอยู่ ๒ อย่าง คือนามจิตอย่างหนึ่ง และนามเจตสิกอย่างหนึ่ง นามเจตสิกคือเวทนา ความเสวยอารมณ์ เป็นสุขก็รู้ เป็นทุกข์ก็รู้ ไม่สุขไม่ทุกข์มันก็รู้ นี้เป็นเรื่องของเวทนา

สัญญา คือความจำได้หมายรู้ อะไรเป็นรูป อะไรเป็นนามก็จำได้หมด นี้ก็เป็นเรื่องของเจตสิก

สังขาร คือความปรุงแต่ง คิดไปดังนั้น คิดไปดังนี้ คิดไปทางบาปก็แจ้งไปทางบาป คิดไปทางบุญมันก็แจ้งไปทางบุญ

เวทนา สัญญา สังขาร ๓ ประการนี้เป็นนามเจตสิก เจตสิกคืออารมณ์ที่เกิดกับใจ เจตสิก คืออารมณ์ที่เกิดกับจิต เรียกว่าเป็นนามเจตสิก

ต่อไปก็เป็นเรื่องของวิญญาณ, วิญญาณคือความรู้แจ้งในอารมณ์ อะไรมาปรากฏต่อตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ก็มีความรู้ว่าอะไรเป็นอะไร ? นี้เป็นเรื่องของวิญญาณ

วิญญาณนี้เป็นนามจิต, รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณนี้เรียกว่าเบญจขันธ์ หรือขันธ์ ๕ มารวมกันเข้าจึงเป็นรูป เป็นนาม เป็นตัวเป็นตน เป็นสัตว์ เป็นคน เป็นเทวดา อินทร์ พรหม ยม ยักษ์ เป็นอย่างนี้

แต่ในตัวของเรา ในตัวของเขาทั้งหมดที่เรียกว่าธาตุ ๔ หรือขันธ์ ๕ นี้ มีสิ่ง ๆ หนึ่งที่ทำให้เศร้าหมองคือกิเลส ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความอิจฉา พยาบาท ความรัก ความชัง ทั้งหมดนี้ก็เกิดจากรูป จากนาม หรือเกิดจากขันธ์ทั้ง ๕ ของเรา เกิด

อยู่ในตัวของเรา นอนเนื่องอยู่ตัวของเรา จนเต็มตัวไปหมด มันไม่รู้จักสร่าง ไม่รู้จักเบื่อ ไม่รู้จักคลาย

คนทั้งหลาย ๙๙ เปอร์เซ็นต์ปล่อยจิตปล่อยใจของตนเองไปตามอารมณ์ เหมือนกันกับปลาเคยอยู่น้ำมันก็ว่ายไปตามน้ำกับหมู่กับฝูงของมัน กับแฟนของมัน มันก็สบาย และปลานั้นในที่สุดมันก็จะต้องตาย ตายแล้วมันก็ต้องเกิดอีก เกิดแล้วเกิดเล่า เกิดเก่า เกิดใหม่ เกิดไปอย่างนี้จนไม่รู้ที่จะสุดจะสิ้น ฉันใด คนเราทั้งหลายก็ฉันนั้น มีขันธ์ ๕ เหมือนกัน

ขันธ์ ๕ เต็มไปด้วยกิเลส จิตใจของเรา กายของเราเนื่องด้วยกิเลส นอนอยู่ด้วยกิเลส ว่ายวนเวียนอยู่ในกิเลส เหมือนปลาว่ายไปตามน้ำ น้ำคือกิเลส จิตของเราทั้งหลายก็เหมือนกัน ตัวของเราก็เหมือนกันนั้น ปากของเราก็เหมือนกัน ดังนั้น ถ้าปล่อยไปตามกิเลสตามใจแล้ว มันก็เหมือนกับปลาที่อยู่ในน้ำ ปล่อยไปตามเรื่องของมัน

ปลาอยู่ในน้ำพรานปลาจะเอามากินแล้วมันต้องหาที่ดี จับเอาปลาขึ้นมาไว้บนบก ถ้าไม่จับเอามาจากน้ำก็จะเอามาเป็นอาหารไม่ได้ ปลานั้นเมื่อนายพรานจับ

ขึ้นมาบนบกแล้วมันก็จะดิ้นกระดุกกระดิก ๆ ๆ นายพรานต้องจับไว้ให้ดี ถ้าจับไม่ดีมันจะดิ้นตกน้ำไปอีก ฉันใดพวกเธอทั้งหลายที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานอย่างนี้ อยู่ได้มาวันหนึ่ง สองวัน ก็ออกระอาไม่สบายใจ เราอยู่ดี ๆ ไม่เข้ากัมมัฏฐานเราจะไปที่ไหนก็ไปได้ จะพูดกัน จะคุยกัน จะทำอะไรกันก็ทำได้ สนุกใจดีกว่า เมื่อมาเข้ากัมมัฏฐานก็เหมือนเขามามัดมือ มัดเท้าของเรา มาจับตัวของเราเสียทั้งหมด ก็เหมือนกับเราจับปลาขึ้นมาไว้บนบก มันจะดิ้น ก็ต้องจับมันเอาไว้ให้ดี มิฉะนั้นมันจะตกไปในอารมณ์เหมือนเดิม คือเหมือนปลา มันจะดิ้นตกไปในน้ำอย่างเดิม

เมื่อเราจับจิตจับใจของเราไว้โดยสติ ผูกจิตผูกใจของเราไว้ได้แล้ว เมื่อนั้นเราจะได้รับบุญ รับกุศลที่เกิดจากการเจริญกัมมัฏฐานภาวนาคือปีติ สมาธิธรรม เหมือนกับนายพรานจับปลาไว้และได้กินปลาตามความประสงค์ฉันใดก็ฉันนั้น

คืนนี้ข้าพเจ้าได้ให้โอวาทคำสอนเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนามา ก็เห็นว่าพอสมควรแก่เวลา จึงขอยุติเพียงเท่านี้.

บทนำ

วิมุตตายตนสูตร ๕ ประการ

"การที่อาตมานำเอาธรรมวิมุตตายตนะ ๕ ประการ มาบรรยายให้โยมทั้งหลายฟังพอเป็นใจความโดยย่อดังนี้ ก็อาศัยซึ่งว่าโยมเขามารับเอากัมมัฏฐานแล้วจะนำไปประพฤติปฏิบัติยังบ้าน ในสถานที่อยู่ ในสำนักงาน แต่ในฐานะที่เป็นฆราวาส เวลาการปฏิบัติมีน้อย เนื่องด้วยมีธุระจำเป็นที่จะต้องทำมากมายก่ายกอง อาตมาจึงได้นำเอา "วิมุตตายตนะ ๕ ประการ" มาแนะนำให้โยมทั้งหลายฟังพอเป็นแนวทาง เพื่อจะได้ยึดถือเอาไปประพฤติปฏิบัติ...."

วิมุตตายตนสูตร ๕ ประการ

ญาติโยมทั้งหลาย วันนี้ญาติโยมทั้งหลายก็มีความประสงค์มุ่งหมายที่จะลากลับบ้านในวันพรุ่งนี้เช้า อาตมาจึงขอสั่งเล็กสั่งน้อยกบญาติโยมทั้งหลาย ด้วยการบริหารชีวิตและการปฏิบัติธรรมไว้สักเล็กน้อย เพื่อเป็นทางดำเนินของชีวิตจิตใจในโอกาสต่อไป

โยมทั้งหลาย ชีวิตเป็นของน้อยอาศัยลมหายใจ อาจกล่าวได้ว่า ชีวิตเป็นของน้อยห้อยอยู่กับลมหายใจ ถ้าลมหายใจของเรายังมีอยู่ ก็หมายความว่าชีวิตยังมีอยู่ ถ้าลมหายใจหาไม่แล้ว ก็เป็นอันว่าหมดชีวิตหรือชีวิตไม่มีแล้ว ยิ่งคุณโยมทั้งหลายก็เคยเป็นแพทย์มาย่อมจะเข้าใจเรื่องชีวิตจิตใจได้ดี ฉะนั้นพระพุทธองค์จึงตรัสว่าชีวิตเป็นของน้อยห้อยอยู่กับลมหายใจ ถูกชรารุกรานอยู่อย่างเงียบ ๆ รุกรานไปสู่ความตาย ถ้าใครเห็นสภาวะที่น่ากลัวในความตายแล้ว พึงรีบคืนคลาย ละโลกามิส พอใจในพระนิพพาน ดังนี้

มีอธิบายเป็นใจความว่า ชีวิตคือความเป็นอยู่ หรือชีวิตคือการต่อสู้กับเหตุการณ์ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นของน้อย เพราะขึ้นอยู่กับลมหายใจ ถ้าหมดลมหายใจแล้ว ชีวิตก็เป็นอันหมดไป ถ้าลมหายใจของเรายังมีอยู่ ชีวิตของเราก็ยังอยู่ ชีวิตของคนเรานี้ถูกชรารุกรานอย่างเงียบ ๆ อยู่เสมอ ถูกชรารุกรานขับไล่ อย่างคุณแพทย์พินโอสถนี้ดู ๆ สมัยแต่ก่อนเมื่อยังเป็นเด็กก็หูดี ตาดี แต่เดี๋ยวนี้ต้องสวมแว่นตาดูหนังสือ แทนที่จะดูใกล้ก็ต้องเอาออกห่าง หมายความว่าตาเสื่อมไปแล้ว โดยที่เราไม่รู้สึกตัวว่ามันกำลังเสื่อมไป แก่ไปเสียเมื่อไร ที่ไหนกัน

หูของเรามันหนาไป หนาไปเสียเมื่อไรเราไม่รู้, ตาของเรานี้สมัยแต่ก่อนมันก็สว่างดี แต่เดี๋ยวนี้มันได้มืดมัวไป เพราะอะไร ? มืดมัวไปเมื่อไร มันไม่รู้สึกตัว นี่เรียกว่าเราถูกรุกรานอย่างเงียบ ๆ อยู่เสมอ รุกรานไปสู่ความตาย มันไม่ไปที่อื่นหรอก มันไปสู่ความตายเหมือนกันทุกคน มันหันหน้า ปักหน้าไปสู่ความตาย ไม่ตายเร็วก็ตายช้า เป็นอย่างนี้ทุกชีวิต

ถ้าใครเห็นสภาวะที่น่ากลัว คือเห็นภัยในความตายแล้ว ทางที่ดีทุกคนควรจะเพ่งเห็นสภาวะที่น่ากลัว คือภัยในความตาย เราควรจะนึกจะคิดว่าความตายนี้เป็นสิ่งที่น่ากลัว เราจะเป็นอย่างไรที่ไหน จะร้าย จะดี จะมี จะจน จะรักจะชังกันสักเท่าไรที่ไหนก็ตามแต่ พอถึงจุดหรือที่สุดของชีวิตก็จะต้องตาย เราจะเอาอะไรมาป้องกันความตายไว้ไม่ได้ ถึงเป็นนายแพทย์ที่เก่งที่สุด มีเครื่องไม้เครื่องมือครบครัน มีอะไรที่จะช่วยลมหายใจไว้ เช่นอ๊อกซิเจนมาช่วยลมหายใจ ก็ช่วยได้เป็นชั่วครั้งชั่วคราว ไม่เท่าไรก็หมดลม ถ้าใครเพ่งเห็นภาวะอันนั้นในความตายแล้ว ควรรีบคืนคลายละโลกามิส

โลกามิส คือเหยื่อล่อของโลก อะไรเป็นเหยื่อล่อ ? จิตใจของเราทุกวันนี้ รูปที่สวย เสียงที่ไพเราะเพราะพริ้ง กลิ่นที่หอมหวล รสที่อเร็จอร่อย สัมผัสที่นิ่มนวล นี่เป็นเหยื่อของโลก, ควรรีบคืนคลายละโลกามิส ถ้าไม่คืนคลายเหยื่อล่อของโลกนี้ เรามีเรา

เป็นหรือเกิดมีในจิตในใจของเรานี้อยู่เสมอ ๆ หรือทุกเวลานาที รูปที่สวยใคร ๆ ก็ชอบดู นี่เป็นเหยื่อล่อให้พอใจ เสียงที่ไพเราะเพราะพริ้งใคร ๆ ก็อยากฟัง สิ่งที่หอมหวลใคร ๆ ก็อยากสูดอยากดม มันล่อไปทุกอย่าง อาหารการขบฉันที่อร่อยใคร ๆ ก็อยากทานอยากกิน มันล่อทุกท่าทุกทาง สัมผัสที่นิ่มนวลใคร ๆ ก็อยากจับต้อง

จะมีใครบ้างที่ว่าฉันไม่อยาก ฉันไม่ต้อง ฉันไม่อยากดูรูปที่สวย ฉันไม่อยากฟังเสียงที่ไพเราะเพราะพริ้ง ฉันไม่อยากจะสูดดมกลิ่นที่หอมหวล ฉันไม่อยากลิ้มรสอาหารที่เอร็ดอร่อย ฉันไม่ต้องการสัมผัสสิ่งที่ต้องสัมผัสอันนิ่มนวล ฉันเบื่อแล้วก็หายากเหมือนกัน แต่ที่นี้พระพุทธ-องค์ทรงเตือนว่าควรรีบคืนคลายสิ่งเหล่านี้ ที่เราได้กลืนไว้ในใจของเราแล้ว เหมือนอาหารที่เราได้กลืนลงไปแล้ว เรากินมันแล้ว เราดูมาแล้ว เราฟังมาแล้ว เราสูดดม เราลิ้มรส เราสัมผัสมาแล้ว เปรียบเสมือนอาหารที่เรากลืนกินลงไปแล้ว ท่านกล่าวว่าควรรีบ

คืนคลายละโลกามิส ให้สละละมันต่อไปข้างหน้า อย่าให้มันมาปิดบังสติปัญญา หรือ มรรค ผล นิพพาน

ถ้าจะเปรียบแล้วเหยื่อของโลกนี้ก็เป็นเสมือนภูเขาหิมาลัยที่ปิดหูปิดตาเราอยู่ หรือเป็นดอยสุเทพที่ปิดหูปิดตาเราอยู่ เราไม่เห็นดอยสุเทพข้างโน้นว่ามีอะไรที่ไหนกัน บังอะไร ? อย่างน้อยก็บังปีติ สมาธิธรรม เรื่องนี้มันเกี่ยวกับกามฉันทะ เกี่ยวกับพยาบาท เกี่ยวกับความง่วงเหงาหาวนอน เกี่ยวกับจิตฟุ้งซ่านรำคาญ เกี่ยวกับความสงสัยลังเลในใจ คือกามคุณทั้ง ๕ ที่ว่าเป็นเหยื่อของโลกนั้นมันครอบงำจิตใจของคน ครอบงำไปหมดทุกคนเลยทีเดียวที่เกิดมาในกามภพนี้ จะเป็นมนุษย์หรือเป็นเทพยดา สัตว์เดรัจฉาน สัตว์นรก อสุรกาย รวมเป็น ๑๑ ภูมิด้วยกัน เป็นกามภูมิ หรือกามาวจร

ผู้ที่เกิดมาในกามาวจรทั้ง ๑๑ ชั้นนี้ มีจิตใจท่องเที่ยวไปในกาม ในกามารมณ์ หรือในกามคุณทั้ง ๕ ควรรีบคืนคลายละโลกามิส เป็นคำที่พระพุทธองค์

ทรงตรัส เป็นคำที่ลึกลับ ยากนักยากหนาที่คนธรรมดาสามัญจะพึงคลายละโลกามิสได้ แล้วพอใจในพระนิพพาน, นิพพานคือความดับไม่เหลือแห่งกิเลสและกองทุกข์ นิพพานเป็นธรรมที่เยือกเย็น ไม่มีความเดือดร้อน ตรงกันข้ามกับกิเลส, กิเลสเป็นสิ่งที่เร่าร้อน, ราคะก็ร้อน โทสะก็ร้อน โมหะก็ร้อน เหมือนกันหมดใช่ไหม ?

ราคะ ความกำหนัด ถ้าไม่คิดถี่ถ้วนแล้วก็เป็นของที่เย็น เพราะความรักเย็นฉ่ำในจิตในใจ แต่เป็นของร้อนข้างใน มันร้อนอยู่อย่างนั้นไม่เย็นได้, กิเลสทั้งหลายเป็นของร้อน นิพพานเป็นของเย็น เป็นของเย็นจริง ๆ ถ้าใครได้ลิ้มรสแห่งพระนิพพานจะรู้สึกเองว่า พระนิพพานเป็นสิ่งที่เยือกเย็นอย่างนี้ ไม่มีความเดือดร้อนด้วยกิเลสาสวธรรม, รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสอะไร จะเป็นสิ่งที่ชอบใจหรือไม่ชอบใจ จะมาปรากฏอย่างไรใจก็ไม่เดือดร้อน เพราะรู้เท่าถึงการณ์ว่า ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นสิ่งที่ไม่จีรังยั่งยืน เป็นสิ่งที่ไม่สวยไม่งาม คนเราได้

เห็นกันอยู่ ได้ยินกันอยู่ว่ารูปสวย เสียงเพราะก็เป็นของนอกเนื้อหนังผิว แต่ข้างในจริง ๆ แล้วเป็นของที่ไม่สวยไม่งาม เป็นสิ่งที่สกปรกทั้งนั้น เรื่องของคนเราเป็นอย่างนี้ โดยเฉพาะก็มีขี้ มีเยี่ยว เหมือนกันทุกคน นั่งอยู่ก็มีขี้อยู่ นอนอยู่ก็มีขี้อยู่ ยืนเดินล้วนก็มีขี้อยู่ในตัวเหมือนกันหมด

ถ้าการปฏิบัติสูงขึ้น ได้ชิมรสพระนิพพานก็จะรู้สึกว่าจะเห็นเข้าไปถึงในท้อง ในไส้ ในกระเพาะเลยทีเดียว นิพพานเป็นความดับ ดับกิเลสแห่งกองทุกข์ นิพพานเป็นความเย็น เย็นจากกิเลสในกองทุกข์ กิเลสเป็นของร้อน ความทุกข์ก็เป็นของร้อนอยู่อย่างนี้ ถ้าใครเห็นภาวะอันนั้นในความตายแล้วควรรีบคืนคลายละโลกามิส พอใจในพระนิพพาน คำนี้มีคุณค่าสูงสุดเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม เกี่ยวกับบัญญาชนควรจะรู้ควรจะเข้าใจ ควรจะประพฤติปฏิบัติศีลธรรมความดี ควรจะเจริญศีล สมาธิ ปัญญาให้เกิด ให้มี ให้เป็นขึ้นในสันดาน เพื่อเป็นธรรมที่จะมาดับความร้อน คือ

กิเลสและกองทุกข์ เป็นธรรมที่จะทำให้ชีวิตจิตใจทั้งหมดเป็นของที่เยือกเย็นดังกล่าวแล้ว

จากพระพุทธพจน์ คือคำตรัสของพระพุทธเจ้านี้ ขอถอดใจความมาเตือนญาติโยมทั้งหลายผู้มีความสนใจต่อการปฏิบัติธรรม ถึงกับได้สละเวลาอันมีค่ามาฝึกหัดดัดสันดานสงบจิตสงบใจอยู่ ณ วัดพระพุทธบาทตากผ้านี้เป็นเวลารวมได้ ๓ วัน กับ ๔ คืน และมีกิจธุระจำเป็นที่จะต้องกลับไปบ้าน เมื่อโยมเขากลับไปอยู่บ้านแล้ว ก็ขอให้ตั้งจิตตั้งใจประพฤติปฏิบัติ หากตอนกลางวันมีงานที่จะต้องทำก็จงทำไปด้วยความมีสติ อย่าให้จิตใจออกนอกลู่นอกทาง พอเสร็จการเสร็จงานแล้ว ตอนกลางค่ำกลางคืนก็ขอให้ตั้งจิตตั้งใจประพฤติปฏิบัติไปทุกคืน ถ้าไม่มีความขัดข้องด้วยประการใดขออย่าได้ขาด ให้ปฏิบัติอย่างน้อยคืนไหนก็เวลาหนึ่ง ไม่ได้ตอนก่อนนอน ก็ตอนตื่นเช้า จงเตรียมพร้อมให้ได้ทำเป็นประจำไปทุกวันหรือทุกคืน

เกี่ยวกับความเพียร ความเพียรนี้ท่านให้ทำไปอย่างสม่ำเสมอ อย่าให้มันขาดตกบกพร่อง ให้ทำ

เสมือนด้ายสายสิญจน์ที่มันสืบเนื่องกันไปฉะนั้น โยมทั้งหลายไม่ต้องคิดว่าเราเป็นฆราวาส เราจะทำอย่างเป็นพระ เป็นเณร หรือจะทำอย่างที่เราปลีกตัวมาอยู่วัดอย่างนี้ไม่ได้ เรื่องนี้ไม่ต้องเข้าใจ ไม่ต้องคิด ความจริงการปฏิบัตินี้เราจะอยู่ที่ไหน จะเป็นเพศอะไรก็ย่อมจะทำได้เหมือนกัน ทำไม่ได้เป็นประจำไปทุกเวลานาที ชั่วโมง ก็ขอให้ทำวันละหนึ่งครั้งก็ยังดี ขออย่างเดียวอย่าได้ทอดธุระ

อันดับต่อไปอาตมาจะได้แนะนำถึงเรื่องการปฏิบัติอีกอย่างหนึ่ง ที่พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสถึงจิตที่หลุดพ้นจากกิเลสและกองทุกข์ เกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสไว้ใน "วิมุตตายตนสูตร" ว่า "บุคคลผู้ใด ใครผู้หนึ่งที่สดับตรับฟังพระธรรมเทศนาจากพระพุทธเจ้าก็ดี จากพระสาวกก็ดี จากอุบาสกอุบาสิกาก็ดี ที่เขารู้ดี เข้าใจดีในธรรมะ เขาตั้งจิตตั้งใจฟัง เอาจิตใจทั้งหมดมาฟังเทศน์ฟังธรรม ไม่สักแต่ว่าฟังเฉย ๆ แต่เขาได้ตั้งใจฟังจริง ๆ พร้อมกับมีความสำรวมระวังกาย นั่งแล้วเงี่ยหูฟัง ไม่มีความ

กระซุกกระซิก พูดจาปราศรัยอะไรกัน ฟังไป ๆ มีสติระลึกได้อยู่ในความไม่ประมาท ทำความรู้ความเห็นให้กระจ่างแจ้งซาบซึ้งขึ้นในใจ การฟังเทศน์ฟังธรรมอย่างนี้สามารถจะได้รับผลเป็นที่พอใจ อย่างดีที่สุดก็สามารถจะได้หลุดพ้นจากกองทุกข์"

เป็นอย่างไร ? เป็นอย่างนี้คือ การตั้งใจฟังด้วยความไม่ประมาท เห็นประจักษ์ซาบซึ้งในธรรมะ ต่อไปปีติ ความอิ่มใจ ความยินดีก็จะเกิดมีจากการสดับการฟัง เพราะไม่เคยได้ยินได้ฟัง หรือว่าได้ฟังมาแล้วแต่ว่าไม่เป็นอย่างนี้ ไม่ซาบซึ้งตรึงใจอย่างนี้ เมื่อปีติเกิดขึ้นแล้วจะเกิดหนังหัวพองสยองเกล้า เส้นขนลุกในตัว

ต่อไปความปราโมทย์ คือความร่าเริงบันเทิงใจจะเกิดขึ้น ต่อไปนามกายคือจิตใจจะสงบระงับ ต่อไปความสุขกาย สุขใจ ความเยือกเย็นเป็นสุขจะเกิดขึ้นอย่างไม่รู้สึกเหน็ดเหนื่อย แต่ต่อไปสมาธิธรรม คือใจบริสุทธิ์สะอาดจะก่อตัวขึ้น จะเกิดขึ้นเรื่อย ๆ เมื่อ

สมาธิเกิดขึ้น ๆ จิตใจบริสุทธิ์สะอาดตั้งมั่น จะประกอบด้วยองค์ ๓ ประการ คือ.–

๑. ปริสุทโธ คือใจบริสุทธิ์ ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความหงุดหงิดของจิตใจ หรือนิวรณ์ทั้ง ๕ จะหายหน้าไปหมด

๒. สมาหิโต คือใจตั้งมั่น ไม่มีหวั่นไหว ไม่มีง่อนแง่นคลอนแคลน

๓. กมฺมโยนิ คือจิตคล่องแคล่วควรแก่การพิจารณาสภาวธรรม คือ รูปนาม ให้เห็นแจ้งชัดก็จะเกิดมีขึ้น

ต่อจากนั้นวิปัสสนาญาณจะเกิดขึ้นเป็นลำดับ ๆ จนกระทั่งนิพพิทาญาณ คือความเบื่อหน่าย หน่ายรูป หน่ายนาม หน่ายสัตว์ หน่ายสังขาร หน่ายตัวเรา หน่ายตัวเขา หน่ายไปเสียทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่อยากจะเกิด ไม่อยากจะเป็น ไม่อยากจะมีขึ้นในโลกสงสารอะไรที่ไหน ต่อไปวิราคะ คือความคลายเสียซึ่งกิเลสจะเกิดขึ้นในจิตในใจ ผู้สดับตรับฟัง ตั้งใจฟังก็อานิสงส์

เกิดขึ้น ๆ เป็นลำดับดังที่กล่าวแล้วจนถึงนิพพิทา วิราคะ คือความเบื่อหน่าย ความคลาย ความถอนกิเลสออกจากจิตจากใจ เมื่อจิตใจสูงถึงขนาดนี้ จิตใจก็จะหลุดไป พ้นไปจากความเกาะเกี่ยวเหนียวแน่น คือกิเลสอันเป็นสาเหตุแห่งทุกข์จิตใจก็จะถึงซึ่งวิมุตติธรรม ซึ่งนับว่าเป็นจุดจบของเราปฏิบัติธรรม อันนี้เป็นวิมุตฺตายตนธรรมประการที่หนึ่ง

ประการที่สอง บุคคลผู้ใดที่ได้เคยสดับตรับฟังมาแล้วก็ดี มีความรู้ความเข้าใจดี ไม่ถึงกับได้ปฏิบัติอย่างนี้ เพียงแต่ได้เทศน์ให้คนอื่นฟัง สอนคนอื่นด้วยน้ำใสใจจริง สอนเรื่องการปฏิบัติธรรม อาทิเช่นเรื่องศีล สมาธิ ปัญญา สอนให้ผู้อื่น เทศน์ให้ผู้อื่นฟัง แต่ตัวของท่านก็ตั้งใจกำหนดจดจำข้อความที่พูดออกไป เทศน์ออกไป นำเอามาใส่จิตใส่ใจของตัวเอง เมื่อเทศน์จบแล้วอาจจะได้สำเร็จซึ่ง มรรค ผล นิพพาน ทั้ง ๆ ที่บางทีผู้ฟังไม่มีใครเลยที่ได้สำเร็จเลยสักคนเดียว

แต่ผู้ที่เทศน์นั้นเองที่ได้สำเร็จ นี่เท่ากับเทศน์ให้ตนเองฟัง เป็นวิมุตตายตนธรรมประการที่สอง

ประการที่สาม บุคคลผู้ใดไม่ถึงกับเทศน์ให้คนอื่นฟัง เป็นแต่ตั้งใจสาธยายธรรม ทำวัตรสวดมนต์ เข้าใจศัพท์ เข้าใจแปลของมันดี ทำวัตรไปสวดมนต์ไปด้วยความตั้งใจจริง ๆ เช่นการทำวัตรที่ว่า "รูปํ อนิจฺจํ เวทนา อนิจฺจา, สญฺญา อนิจฺจา, สงฺขารา อนิจฺจา, วิญฺญาณํ อนิจฺจํ" ความว่า รูปเป็นของไม่เที่ยง เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นของไม่เที่ยง" แล้วก็เกิดความซาบซึ้งขึ้นในใจ แล้วก็เกิดปีติปราโมทย์ นามกาย สุข สมาธิจะเกิดขึ้นเป็นลำดับ ๆ ไป จนถึงที่สุดสามารถได้บรรลุซึ่ง มรรค ผล นิพพานได้ อันนี้เป็นประการที่สาม

ประการที่สี่ บุคคลผู้ใดไม่ถึงกับได้ฟังเทศน์จากพระพุทธเจ้าและพระสาวก ไม่ถึงกับได้เทศน์ให้คนอื่นฟัง ไม่ถึงกับได้สาธยายธรรม แต่ได้มานึกมาคิดถึงศีลธรรม นี่ได้แก่การปฏิบัติธรรมโดยเฉพาะนอนคิด นั่งคิด เดินจงกรม

คิด ปฏิบัติไปก็คิดไป ๆ แล้วปีติ สมาธิ ปราโมทย์ นามกาย สุขก็จะเกิดขึ้นเป็นลำดับ ๆ จนถึงที่สุดจิตใจก็จะหลุดพ้นไปจากกิเลสาสวธรรม นี่เป็นประการที่สี่

ประการที่ห้า บุคคลผู้ใดไม่ถึงกับได้ฟังเทศน์หรือไม่ได้เทศน์ให้คนอื่นฟัง ไม่ถึงกับได้สาธยาย ไม่ถึงดับได้นั่งคิด นอนคิดอยู่อย่างนั้น เป็นแต่ได้จับเอาสมาธินิมิต สิ่งใดที่เป็นสมาธินิมิต คือเครื่องหมายของสมาธิ ชั้นนี้หมายถึงผู้ที่เคยได้ปฏิบัติมา ชำนิชำนาญต่อการปฏิบัติ ไม่จำเป็นที่จะต้องคิดค้นไปให้ยืดยาวคราวไกล เป็นแต่ตั้งจิตตั้งใจเตรียมพร้อมอยู่เสมอ ที่ใด อันใด ที่ไหนแลอันจะเป็นเครื่องหมายของสมาธิก็จับเอาสิ่งนั้นมาเป็นอารมณ์ อันนี้หมายถึงผู้ที่เคยได้ปฏิบัติมาแล้ว จิตใจสูงพอจับเอาเครื่องหมายหรืออารมณ์อันหนึ่งที่เป็นที่ตั้งของสมาธิธรรม ก็เอาอันนั้นเป็นที่ตั้งของสมาธิ ยืนหยัดอยู่ในสมาธิ ทำสมาธิให้แก่กล้าขึ้นทุกขณะจิต สูงขึ้นไปก็จะเกิดความรู้ความเห็นในสภาวธรรม ตามบาลีที่ท่านกล่าวว่า "สมาหิโต

ยถาภูตํ ปชานาติ" ความว่า "เมื่อจิตตั้งมั่นแล้ว ย่อมรู้ตามความเป็นจริง" ดังนี้

การรู้ตามความเป็นจริงนั้น คือการรู้ในสภาวธรรม ได้แก่การรู้จักรูป รู้จักนาม ว่าอะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม กาย นี้ที่ได้ชื่อว่ารูปเป็นเพราะอะไร ? เพราะว่าเป็นสิ่งที่รู้จักย่อยยับ แตกสลายไป ท่านจึงจัดว่าเป็นรูป ไม่มีที่ไหนที่รูปทุกสิ่งทุกอย่างที่มันจะยืนหยัดอยู่ในโลกนี้ได้ มันย่อมมีปกติย่อยยับฉิบหาย แตกสลายไปเท่านั้น พึงรู้ว่าอะไรเป็นนาม ?, นามคือสิ่งที่ไม่มีตัว ไม่มีตน ไม่มีหุ่น ไม่มีร่างอะไร เพียงแต่เป็นชื่อเฉย ๆ นามคือสิ่งที่รู้น้อมไปสู่อารมณ์ นั่งอยู่ที่เดียวมันก็คิดไปสารพัดอย่าง มันน้อมไป คิดไป ฉะนั้น สิ่งที่รู้น้อมไปคิดไปท่านจึงจัดว่าเป็นนาม

นี่เป็นเรื่องของวิมุตตายตนสูตร เป็นสูตรที่พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสไว้ว่า เป็นทางหลุดพ้นซึ่งมีถึง ๕ ประการดังนี้ การที่อาตมานำเอา "วิมุตตายตนสูตร ๕ ประการ" มาบรรยายให้ญาติโยมทั้งหลายฟังพอเป็น

ใจความโดยย่อดังนี้ ก็อาศัยซึ่งว่า โยมเขามารับเอากัมมัฏฐานแล้วจะนำเอาไปปฏิบัติยังบ้าน ในสถานที่อยู่ ในสำนักงาน แต่ในฐานะที่เป็นฆราวาส การปฏิบัติมีน้อยเนื่องด้วยมีธุระจำเป็นที่จะต้องทำมากมายก่ายกอง อาตมาจึงได้นำเอา "วิมุตตายตน ๕ ประการ" มาแนะนำให้โยมทั้งหลายพึงพอเป็นแนวทาง เพื่อว่าโยมทั้งหลายจะได้ยึดถือเอาไปประพฤติปฏิบัติ ไม่ได้อย่างหนึ่งก็ให้เอาอย่างหนึ่ง

เมื่อเวลาที่เราทำวัตรสวดมนต์ ทำวัตรไป สวดมนต์ไปก็ให้นึกถึงนิมิตติดตา ให้เกิดความซาบซึ้งตรึงใจขึ้นเป็นเรื่อง ๆ ก็จะได้เป็นผลดี หรืออย่างน้อยที่สุดก็คอยจับเอาแต่สมาธินิมิต คือจุดสำคัญที่จะทำให้จิตของเราตั้งมั่นเป็นสมาธิ อันเป็นปทัฏฐานต่อวิปัสสนาต่อไปข้างหน้า จำเอาอารมณ์นั้น ๆ เป็นจุดสำคัญแล้วทรงจิตทรงใจให้สูงขึ้น ๆ ด้วยความพินิจพิจารณาน้อมไป ๆ สู่วิปัสสนาญาณ อันจะเป็นปัจจัยแก่ มรรค ผล นิพพาน คือจะเป็นเหตุให้เกิดความเบื่อหน่าย คลายความกำหนัด

กำจัดเสียซึ่งความเศร้าหมองที่เรียกกันว่า "กิเลสาสวธรรม"

เมื่อจิตใจสูงถึงขนาดอย่างนี้ กิเลสหรืออาสวธรรมที่ยังไม่ได้ละก็จะละได้ ที่ยังไม่หมดก็จะหมดไป ธรรมที่เกษมจากโยคะที่ยังไม่ได้ก็จะได้ ที่ยังไม่ถึงก็จะถึง เมื่อเป็นเช่นนี้ชีวิตของคุณโยมทั้งหลายก็จะไม่เป็นหมันชีวิตจะมีคุณมีค่าด้วยการปฏิบัติธรรม ศีลธรรมความดีก็จะหลั่งไหลมาสู่จิตสู่ใจของญาติโยมทั้งหลาย คุณโยมทั้งหลายก็ได้ชื่อว่าเป็นชาวพุทธที่แท้จริง ได้ชื่อว่าเป็นผู้ปฏิบัติธรรม คือมีตนส่งไป หมุนไป มีจิตใจสูงขึ้นจิตใจน้อมไป โน้มไปสู่พระนิพพาน ชีวิตของคุณโยมทั้งหลายจะมีคุณมีค่า ไม่เสียทีที่ได้ประพฤติศีล สมาธิปัญญา หรือวิปัสสนากัมมัฏฐานโดยแน่แท้

ในค่ำคืนนี้ อาตมาได้นำเอาธรรมะที่เกี่ยวกับการปฏิบัติบางประการมาแนะนำให้ญาติโยมทั้งหลายได้ฟังจนกระทั่งถึง "วิมุตตายตนะ ๕ ประการ" เพื่อที่จะได้เป็นแนวทางแห่งการปฏิบัติของญาติโยมทั้งหลายโดยย่อพอสมควรแก่เวลา เอวํ ก็มีด้วยประการฉะนี้. □

รายนามผู้ร่วมบริจาคพิมพ์หนังสือ

ร.ศ. สมหญิง–อ. บุญชัย เจริญจิตรกรรม	๑๐๐ บาท
คุณศลักษณ์ ฐิตะฐาน	๑๐๐ บาท
คุณรัตนา สิริสุขการ	๑๐๐ บาท
คุณจำนูญ ฐิตะฐาน	๑๕๐ บาท
คุณผ่องเพ็ญ สัมมาพันธ์	๑๕๐ บาท
คุณจิตตรา อัศวินอุฬารกุล	๕๐๐ บาท
คุณเพียงจันทร์ ละม่อม	๓๐ บาท
คุณจิรภรณ์ สนธยานนท์	๕๕ บาท
คุณบุษกร สมะวรรธนะ	๒๐๐ บาท
คุณขวัญรัก อังศุวัฒนานนท์	๑๐๐ บาท
คุณเนตรนภา เลี่ยงประเสริฐกุล	๑๐๐ บาท
คุณไสว บุญชัย	๑๐๐ บาท
คุณอารีย์ ฉัตรชลาวิไล	๑๐๐ บาท
คุณสมพรรณ จิตรมั่นคง	๔๐ บาท
คุณธิดาจันทร์ สมประสงค์ คุณเพียงจันทร์ ละม่อม	๑๐๐ บาท
คุณจงกลณี กาญจนเดช	๓๕ บาท

คุณพิมพ์พันธ์ เนตรนพรัตน์	๑,๕๐๐ บาท
คุณวิชา-คุณกิมเค็ง โตสุวรรณเวช คุณแม่นวลขวัญ และครอบครัว อำนวยฟาร์มาซี	๑,๐๐๐ บาท
คุณธนะรัตน์ หงส์เจริญ	๑๐๐ บาท
พุทธมลฑล จ่ายค่าพาหนะ	๑,๒๐๐ บาท
คุณอภิชัย-คุณสุพัตรา จันทรโคลิกา	๒,๐๐๐ บาท
คุณจรีย์ เหมยากร	๑๐๐ บาท
คุณบัวเผื่อน ฤทธิ์คำรพ	๔๐ บาท
คุณศิริวรรณ ปุจฉาการ	๖๐ บาท
คุณอารีย์ ฉัตรชลาวิไล	๑๐๐ บาท
คุณจำนูญ ฐิตะฐาน	๕๐๐ บาท
ส.ป.ช. จังหวัดประจวบคีรีขันธ์	๑,๐๐๐ บาท

พิมพ์ที่ ห้างหุ้นส่วนสามัญ สุทธิสารการพิมพ์ 294/2 ถนนอิสรภาพ บางกอกใหญ่ กทม.10600
โทร.4651768 นายสุวพงษ์ เขียวสุทธิ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา : 2537

"การที่พระพุทธศาสนาทรงไว้ซึ่งความประเสริฐยิ่งกว่าศาสนาอื่นใดในโลกทั้งหมด ก็เพราะวิปัสสนาภาวนานี้แหละเป็นแก่นแท้ และเป็นหลักใหญ่ บุคคลผู้ใดยังเข้าไม่ถึง คือยังไม่ได้เจริญวิปัสสนาภาวนาแล้ว จะมาเข้าใจทึกทักเอาว่า ตนได้เข้าถึงแก่นแห่งธรรม ว่าตนมีความรู้ซาบซึ้งในคำสอนของพระพุทธศาสนาอย่างถูกต้อง บุคคลผู้นั้นจะมาเข้าใจเอาเองอย่างนี้ ยังใช้ไม่ได้เด็ดขาด."

ธรรมบรรยาย พระสุพรหมยานเถระ (ครูบาพรหมา พรหมจกฺโก)